









# পাক-প্রণালী

প্রথম হইতে পঞ্চম খণ্ড

“বাহ-তব” ও “মিষ্টায়-পাক” প্রতি গ্রন্থ-প্রণেতা

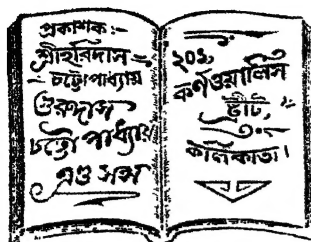
বিপ্রদাস যুখোপাধ্যায়

পরিবর্তিত ও পরিবদ্ধিত

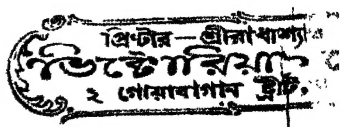
গুরুদাস চট্টোপাধ্যায় এণ্ড সন্স্

২০১ কর্ণওয়ালিস্ ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

মূল্য ৩/ তিন টাকা।



ପଞ୍ଚମ ସଂସ୍କରଣ



## বিজ্ঞাপন

“শরীরমাদ্যং খলু ধর্মসাধনম্,” আৰ্য্য-জাতির ইহা অতি প্রাচীন কথা। শরীর বহু করিয়া না রাখিলে যে, অকালে ধ্বংস পাইবে, সে ভাবনা কাহার-ই নাই। খাইতে সকলে-ই জানেন, ভাল খাইতে পারিলে-ই সকলে সুখবোধ করেন ; কিন্তু কিরূপে ভাল খাদ্য প্রস্তুত হয়, তাহার ভাবনা প্রায় কেহ-ই ভাবেন না। এই অভাব দূর করিবার জন্ত-ই পাক-প্রণালীর সৃষ্টি। পাক-প্রণালীতে পৃথিবীর যাবতীয় সভ্য-জাতির রন্ধন-প্রথা লিখিত হইয়াছে।

পাক-প্রণালী পাঁচ খণ্ডে বিভক্ত ছিল, এবং রন্ধন-প্রথা-গুলি যদৃচ্ছভাবে বিস্তৃত থাকাতে সাধারণের পক্ষে বড়-ই অসুবিধা ঘটিত। এজন্য পাঁচ খণ্ড এক-সঙ্গে, এক-এক-প্রকার রন্ধন-প্রথার ধারাবাহিক-ক্রমে প্রকাশিত হইল। এই সংস্করণে অনেক নূতন বিষয় সন্নিবেশিত এবং অনাবশ্যক বিষয় পরিত্যক্ত হইল। হিন্দু, মুসলমান ও খ্রীষ্টান প্রভৃতি সকল সম্প্রদায়ের মহোদয়-গণ পাক-প্রণালীর প্রতি যথেষ্ট স্নেহ করিয়া থাকেন, সেই ভরসায় এই নব সংস্করণ সাধারণের সমক্ষে উপস্থিত করিলাম। ইহাতে দরিদ্রের শাক-সব্জী ইহিতে ধনীর পোলাও, কোন্দা এবং রোগীর পথা-রন্ধন পর্য্যন্ত সমুদায় লিখিত আছে ; কেবল মিষ্টান্ন প্রস্তুত করিবার নিয়ম ইহাতে সন্নিবেশিত না করিয়া “মিষ্টান্ন-পাক” নামক স্বতন্ত্র পুস্তক মুদ্রিত হইল। ইতি, সন ১৩০৪ সাল ২রা পৌষ, কলিকাতা।

শ্রীবিপ্রদাস শর্মা

## দ্বিতীয় বারের বিজ্ঞাপন

এই সংস্করণে ও বিস্তর সংশোধিত ও পরিবর্তিত হইল। পাক-প্রণালী পূর্বে পঞ্চম খণ্ডে সমাপ্ত হইয়াছিল। তৎপরে কয়েক বৎসরের বিশেষ চেষ্টা এবং অনুসন্ধান দ্বারা বিস্তর অভিনব খাণ্ড-পাকের বিষয় সংগ্রহ হওয়ায়, পরে ষষ্ঠ খণ্ড প্রকাশিত হইয়াছে। এই খণ্ড দ্বিতীয় পুস্তকাকারে মুদ্রিত হইয়াছে।

কলিকাতা

১৩১৩ সাল, ১৫ই চৈত্র।

}

ত্ৰিবিপ্রদাস শাস্ত্রী

# সূচীপত্র

## প্রথম পরিচ্ছেদ

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
রন্ধন-শালা	২১	সজিনাডাটা ।	২৮—৩৮
ভাড়ার ঘর	২১	তরকারী কুটবার নিয়ম	৩৮
উনান ও জাল	২৩	রন্ধন-মসলা	৩৯
পাক-পাত্র	২৪	রন্ধনে ব্যবহার্য্য মসলা-সমূহের গুণ ।—	
জল	২৬	ছোট-এলাচ, বড়-এলাচ, দারুচিনি, তেজ-পত্র, কুঙ্কুম বা জাফরাণ, লবঙ্গ, জৈত্রী, গোলমরিচ, লঙ্কা, কুঙ্কজীরা, মেথী, ধনে, হিঙ, রাধুনী বা রান্না, হরিদ্রা আদা, তিল, সরিষা, মোরী	৪১—৪৪
উত্তীর্ণ-জাত খাদ্য ।—গোধূম বা গম, গোল-আলু, গাজর, শাক-সব্জী, কপি, পলাং বা পিঁয়াজ, রসুন বা লগুন, পটোল, ডুমুর, উচ্ছে, করলা, কাঁকরোল, বিজা, শিম, বেউন, কাঁকড়, শশী, মূলা, লাউ, কদলী, মোচা, খোড়, ওল, মানকচু, কাঁটাল ও ইঁচড়, ধাড়িস, কুঁদরকি, দেশী ও বিলাতী কুমড়া, হিংশাক, চুকাপালম, গিমেশাক,		পাক-পরিভাষা স্বত বা মাখম তৈল মাংস, মৎস্ত ও ডিম্ব	৪৪ ৪৭—৫১ ৫১ ৫২—৫৭

## দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ—ব্যঞ্জন-প্রকরণ (৮০ প্রকার) ।

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
হস্তনি	৫৮	নিম-ঝোল	
নালতের হস্তনি	৫৯	মুলারহস্ত	৬১
কুমড়ার হস্তনি	৬০	উচ্ছের হস্ত	৬৩
ছাচি কুমড়ার হস্তনি	৬০	নালতপাতার সহিত সজিনা-ফুল	৬৪
হিংশাকের হস্তনি	৬০	ডালনা	৬৫

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
ওলের ডালনা	৬৫	কচুশাকের বণ্ট	৮৭
ছানার ডালনা	৬৫	নারিকেল ছেঁদের সহিত কচুর বণ্ট	৮৭
ইঁচড়ে ডালনা	৬৭	ওলের ডাঁটার বণ্ট	৮৮
পানিফলের ডালনা	৬৭	হিঙ দিয়া ষোটার বণ্ট	৮৮
কাঁচা কাঁকড়ের ডালনা	৬৮	কুমড়ার বণ্ট	৮৮
ডাল-খাঁটির ডালনা	৭০	পটোল বণ্ট	৮৯
খেজুর-মাতির ডালনা	৭০	পটোল-কিস্মিস্ বণ্ট	৮৯
বাঁধা কপির ডালনা	৭০	দৈ-পটোল বণ্ট	৯০
ঈর্ষ-খেড়ের ডালনা	৭১	নটে শাকের বণ্ট	৯০
লাউয়ের ডালনা	৭২	কচি ইঁচড়ের বণ্ট	৯১
ওল কপির ডালনা	৭২	পেঁপের বণ্ট	৯১
শসার ডালনা	৭৩	চচ্চড়ি	৯২
পেঁপের ডালনা	৭৩	ফুলকপির-চচ্চড়ি	৯২
বাঁশের কৌড়ের ডালনা	৭৫	ডাঁটা চচ্চড়ি	৯৩
শাকের বণ্ট	৭৬	বাটা-চচ্চড়ি	৯৩
পানায় শাকের বণ্ট	৭৭	শাকের ঝোড়া চচ্চড়ি	৯৪
লাউয়ের বণ্ট	৭৭	ধোড়-বড়ি চচ্চড়ি	৯৫
ষোটার বণ্ট	৭৮	উচ্ছে-পটোল চচ্চড়ি	৯৫
হুহ-খোড়ি বা খোড়ের বণ্ট	৭৯	কাঁচা আমের চচ্চড়ি	৯৬
চাপোড়ি বণ্ট	৮০	পোস্ত-বাটার চচ্চড়ি	৯৬
মুনার বণ্ট	৮০	সাজনা-ডাঁটার চচ্চড়ি	৯৬
কলাই-খাঁটির বণ্ট	৮২	বাঁধা কপির চচ্চড়ি	৯৭
ধানকচুর বণ্ট	৮৪	শাক শশ-শরি	৯৭
ওলকপির বণ্ট	৮৫	ছকা বা লুচির তরকারি	৯৭
ফুলকপির বণ্ট	৮৬	ধোকা	৯৭

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
ছোলা, মটর ও মসুর ডালের খোকা	৯৯	কমলা-কালিয়া	১০৪
হিজি	৯৯	দেলখোস কালিয়া	১০৫
কড়ি	৯৯	গুড়ি কচুর দম	১০৫
ওড়া	১০০	মাষকলায়ের বরগুছি	১০৬
সহজ উপায়ে আলুর দম	১০০	রসজ	১০৭
কাকুন ফুলের ব্যঞ্জন	১০০	নিমোনা	১০৮
আলু অথবা মুখি-কচুর কোর্প	১০১	ইঁচড়ের দই-বড়া	১০৮
ষোচার দম্পত্ত	১০১	কচু-পাতার কালিয়া	১০৯
ছানার কালিয়া	১০২	পটোলের কালিয়া	১১০
রসগোলার কোর্পা	১০৩	নারিকেল-কুমড়া	১১২

### তৃতীয় পরিচ্ছেদ—দাইল-প্রকরণ ( ২৪ প্রকার ) ।

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
সোনামুগের দাইল	১১৬	মটর দাইলের মধুর পাক	১২১
মুগের দাইলের মুড়ি-ঘণ্ট	১১৬	কলাই-দাইল	১২১
মুগের টক দাইল	১১৭	কলাই-দাইলের গোটাশিঙ	১২২
মুগের দাইলের মালাইকারি	১১৭	বেঁশারি দাইল পাক	১২২
কৃষ্ণ মুগ	১১৭	পাঁচ-মিশালী বা তেউটীদাইল	১২৩
মুগের দাইলের পোরে।	১১৭	গুড়ি মসুরীর দাইল	১২৩
অড়হর দাইল রাঁধিবার নিয়ম	১১৮	বুটের ডাল	১২৪
অড়হর দাইলের হিন্দুস্থানী পাক	১১৮	কান্দীরি মজুড়ে	১২৬
আনাঙ্গ-সহ অড়হর দাইল	১১৯	মুগের ডাল পাক	১২৭
মুলাই-সহ ছোলার দাইল	১১৯	বাদসাহী অড়হর ডাল পাক	১২৯
ছোলার দাইলের সিজিয়া	১২০	মাষকলাইয়ের ডাল পাক	১২৯
মটরের দাইল	১২০	সাজাহানী ধরণে ডাল পাক	১৩০



চতুর্থ পরিচ্ছেদ—ভাতে, পোড়া, ভাজা ও ছেঁচকি-প্রকরণ  
( ৫৩ প্রকার ) ।

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
বড়ি ভাতে	১৩২	পটোল-ভাজা	১৪১
হিঞ্জে-শাক ভাতে	১৩৩	বেগুন-ভাজা	১৪১
বেতের ডগা ভাতে	১৩৩	মেতি-বেগুন	১৪২
মানকচু ভাতে	১৩৩	ফুলকপি ভাজা	১৪২
কাঁটাল-বাঁচি ভাতে	১৩৩	মাছের খুরি ভাজা	১৪২
জলপাই ভাতে	১৩৪	বড়ি-ছেঁচকি	১৪৩
বাঁধাকপি ভাতে	১৩৪	বড়ি ভাজা	১৪৩
ফুলকপি ভাতে	১৩৪	মাছভাজা	১৪৩
ঝিঞ্জা ভাতে	১৩৪	মাছের বড়া	১৪৪
আমড়া ভাতে	১৩৪	বেগুনি	১৪৪
কামরাকা ও নোয়াড় ভাতে	১৩৪	অন্ন-মধুর বেগুনি	১৪৪
আম-ভাতে	১৩৫	ধোড়ের কড়ুই	১৪৫
চালতা ভাতে	১৩৫	বেগুনের বিরিঞ্চি	১৪৬
আলু-উচ্ছে ভাতে	১৩৫	কাঁটালের বাঁচির বড়া	১৪৬
চাঁড়স ভাতে	১৩৫	তিলেপটেশ্বরী	১৪৭
ইলিশ মাছ ভাতে	১৩৬	বেগুনের গুজরাটি বিরিঞ্চি	১৪৮
মাছ সিদ্ধ	১৩৭	ফ্রেস মাছভাজা	১৫০
ডিম ভাতে ও ভাজা	১৩৭	মাছের পেটি ভাজা	১৫০
বড়ি পোড়া	১৩৮	ইহুদি মাছ ভাজা	১৫০
পটোল-পোড়া	১৩৮	মোচা ছেঁচকি	১৫১
ইলিশ মাছ পোড়া	১৩৮	লাউ ছেঁচকি	১৫১
বিচাঁপা	১৩৯	ডুমুর ছেঁচকি	১৫১
শাক-ভাজা	১৪০	সজিনা ডাটা ছেঁচকি	১৫১

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
বিলাতী কুমড়া ছেঁচকি	১৫২	নিম-বেগুন ছেঁচকি	১৫৩
মুলা-শাক ছেঁচকি	১৫২	ইঁচড় ছেঁচকি	১৫৩
সজিনাফুল ছেঁচকি	১৫২	খোড় ছেঁচকি	১৫৩
ঝিঙ্গা ছেঁচকি	১৫২		

**পঞ্চম পরিচ্ছেদ—অন্ন-প্রকরণ ( ৮ প্রকার )।**

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
ভাত	১৫৪	বাজরার অন্ন	১৫৭
বাদসাহী অন্ন-পাক ( গিলানি )	১৫৬	গোলাপী পয়্যুঁষিতান্ন	১৫৭
ঘুতান্ন	১৫৬	বিনা জলে অন্ন পাক	১৫৮
জরদা অন্ন	১৫৬	অন্ন-ভোজন ব্যবস্থা	১৫৮

**ষষ্ঠ পরিচ্ছেদ—খেঁচরান্ন-প্রকরণ ( ১৭ প্রকার )।**

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
মোঙ্গলাই খিচুড়ী	১৫৯	খাপ্পা-খেঁচরান্ন	১৭৩
ভূনি-খিচুড়ী	১৬৪	সহজ খেঁচরান্ন	১৭৪
গুজরাট খিচুড়ী	১৬৫	ইংলিস্ ভূনি-খিচুড়ী	১৭৫
আন্দ্রাণি খিচুড়ী	১৬৬	কাঁচা মটরের ভূনি-খিচুড়ী	১৭৬
কলাইগুটির খিচুড়ী	১৬৮	জরদা খিচুড়ী	১৭৬
আন্ধ্র গানি খিচুড়ী	১৭০	দাড়িধানি খেঁচরান্ন	১৭৬
আলুর খিচুড়ী	১৭০	মোকষর খেঁচরান্ন	১৭৭
কাবুলি খেঁচরান্ন	১৭২	কটু খেঁচরান্ন	১৭৮
জাহাজিরী খেঁচরান্ন	১৭৩		

**সপ্তম পরিচ্ছেদ—পলান্ন-প্রকরণ ( ৮৩ প্রকার )।**

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
চিল	১৮০	ইহদী পোলাও	১৮৪
আপুয় বা আখনি	১৮১	মাছের পোলাও	১৮৬
মাংস-পলান্ন	১৮২	শাদা পোলাও	১৮৭

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
আনারসের পোলাও	১৮৮	বাটা-মসকার পোলাও	২১৫
কমলালেবুর পোলাও	১৯১	জুরানি পোলাও	২১৬
ভুঙ্কের কাশ্মীরি পোলাও	১৯২	মোকদ্দর-পোলাও	২১৭
ছানার নিরামিষ পোলাও	১৯৪	মোসকবৎ পোলাও	২১৮
দধি-পলায়	১৯৫	জরুরী পোলাও	২১৮
সহজ হেমান	১৯৬	কমা পোলাও	২২০
ভেঁতুলের পোলাও	১৯৭	কবুলি পোলাও	২২১
হিন্দুস্থানী মাহী পোলাও	১৯৯	কেশমানি পোলাও	২২১
খেচর-পলায়	১৯৯	কসোল পোলাও	২২২
মাংসের পোলাও	২০০	এব্‌নি পোলাও	২২৪
চাইনিজ পলায়	২০২	রসালা পলায়	২২৪
একমলায়	২০২	পাতিলেবুর পোলাও	২২৫
কাসা পলায়	২০৩	নরগেসি পোলাও	২২৫
লোকমা পোলাও	২০৪	দমপোক্ত পোলাও	২২৬
হাব্‌সি পোলাও	২০৫	সন্দম্‌ পোলাও	২২৭
পীতবর্ণের মিষ্ট পোলাও	২০৬	তহোলি পোলাও	২২৮
পীতবর্ণের পোলাও	২০৭	শর্করা-পলায়	২২৮
দুধ-পলায়	২০৮	খোরানানি পোলাও	২২৯
পুরা-পলায়	২০৮	মনোহর খয়বরি	২৩০
মেসকায়	২০৯	বেঙবের-পোলাও	২৩০
চোলাও	২১০	নাগরজ পোলাও	২৩১
কিরিগানী	২১১	বেলফুলের পোলাও	২৩২
খয়বরী জেরবিরিয়ান	২১২	যুইফুলের পোলাও	২৩৩
মুরমহলি জেরবিরিয়ান	২১৩	চামেলীর পোলাও	২৩৩
মৎস্তায়	২১৪	মোলাপ-ফুলের পোলাও	২৩৩

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
মিহিদানার পোলাও	২৩৩	তেলাই পোলাও	২৪২
চিড়ার পোলাও	২৩৪	এস্নামখানি পোলাও	২৪৩
বুঁদে'র পোলাও	২৩৫	মোঃজ্বন পোলাও	২৪৩
কমলা-পোলাও	২৩৫	সরস মোঃজ্বন পোলাও	২৪৪
রামতরুইএর পোলাও	২৩৫	কুকু পোলাও	২৪৫
গিলানি পোলাও	২৩৫	কোশানী পোলাও	২৪৫
কোলন্দ পোলাও	২৩৬	রেশ্তা পোলাও	২৪৬
মালগোবা পোলাও	২৩৬	সাজাহানিপোলাও	২৪৭
নিখুঁদি-পোলাও	২৩৭	মোজাফর পোলাও	২৪৭
শোলা পোলাও	২৩৮	কলাইগুটির পোলাও	২৪৮
সেমেসা পোলাও	২৩৮	মহবৎখানি কবুলি পলাত্র	২৪৮
শিরাজি পোলাও	২৩৯	মুপক আত্রে'র বিকুতোগ	২৪৯
ওলম পোলাও	২৪০	পদ্মপান বা অন্ন-মাংস	২৫১
পেহানু-পোলাও	২৪১		

### অষ্টম পরিচ্ছেদ—ডিম প্রকরণ ( ৩৫ প্রকার ) ।

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
ডিমের ব্যঞ্জন	২৫৪	ডিম দিয়া কুমড়া-ফুল ভাজা	২৫৮
ডিমের কাথ	২৫৫	ডিম দিয়া তপসে মাছ ভাজা	২৫৮
ডিমের বল	২৫৬	মাসের আমলেট	২৫৮
ডিমের ডেভিল	২৫৬	ডিমের ক্রমেলি	২৫৯
ডিমের ছাঁচ	২৫৭	ডিম-বেগুন	২৫৯
ডিমের মলিদা	২৫৭	মসলাদার ডিম	২৬০
ডিম-লেবু	২৫৭	ডিম-ভেটকি	২৬০
ডিম দিয়া ফুলকপি ভাজা	২৫৭	ডিম-ব্রহ্মন	২৬০

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
হজ্জুমি ডিম-সিদ্ধ	২৬০	ডিমের গ্রেডি	২৬৯
ডিমের গোলাপী রুটী	২৬১	ডিমের মিষ্ট-পাক	২৬৯
ডিমের মোগলাই কোণ্ডা	২৬১	ডিমের সহিত মাচ ভাজা	২৬৯
ডিমের জিলিপী	২৬৩	ডিমের কারি	২৬৯
ডিমের মোহনভোগ	২৬৪	ডিমের সহিত মংস্ত-পাক	২৭০
ডিম-সিদ্ধ	২৬৫	অর্দ্ধ-সিদ্ধ ডিমের সহিত মেঘমাংসের	
ডিমের ফ্রেক টোট	২৬৬	ব্যঞ্জন	২৭০
ডিমের কটলেট্	২৬৭	ডিমের প্রলেহ	২৭১
ডিমের পুরী	২৬৭	ডিম-পাক	২৭১
ডিমের মধুর-অন্ন	২৬৮		

**নবম পরিচ্ছেদ—কালিয়া, কোন্দা ও অগ্নাত্ত প্রকরণ**  
( ৬৩ প্রকার ) ।

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
হাইদ্রাবাদী কালিয়া	২৭৩	চিংড়ির কোণ্ডা কারি	২৮১
কুই মাছের প্রলেহ	২৭৫	শিরাজি কালিয়া	২৮২
পাখীর মালাই কারি	২৭৬	জাফরাণি চাব্-নিদার কালিয়া	২৮৩
বাগদা চিংড়ির মালাই কারি	২৭৭	নারাজী কালিয়া	২৮৩
কুই মাছের ইংলিস কারি	২৭৭	সদশির কালিয়া	২৮৪
ডিমের কারি	২৭৭	বাদামী কালিয়া	২৮৪
পঁটা বা ভেড়ার কোণ্ডাকারি	২৭৮	অলেবুর শুক প্রলেহ	২৮৫
কালিয়া থাসা	২৭৯	মন্দি শুক কালিয়া	২৮৫
নরগুড়ি কালিয়া	২৭৯	লোয়াবদার দো-পিরাজী	২৮৫
তেলাই কালিয়া	২৮০	থরমুজের শুক প্রলেহ	২৮৬
গোরা কালিয়া	২৮০	কালিয়া চাব্-নিদার	২৮৬
কোন্দল কালিয়া	২৮১	আব্-এষাওরি	২৮৭

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
আবুল্‌দ্বারা	২৮৭	লোণামাছের ইংলিশ ব্যঞ্জন	২৯৯
আবুল্‌দ্বাশিরা	২৮৮	বাইন মাছের ব্যঞ্জন	৩০০
নাড়ী-রন্ধন	২৮৮	ডিমের সহিত মাছ-পাক	৩০০
মাছাজ্জ কারি	২৮৯	রুই মাছের ইংলিশ ব্যঞ্জন	৩০০
কালিকাতা-কারি	২৮৯	সর-সহ মৎস্ত পাক	৩০১
কাবাব-কারি	২৯০	নারিকেল-দুধ-সহ মাছের ব্যঞ্জন	৩০২
ডিমের-কালিয়া	২৯০	ইংরেজী ধরণে কাঁকড়ার ব্যঞ্জন	৩০২
মাংসের অন্নমধুর গুড় প্রলেহ	২৯০	পায়রার মাংস	৩০৩
ডিমের প্রলেহ	২৯১	ছাগ-মাংস	৩০৩
অন্ন-মধুর মৎস্ত পাক	২৯২	পাঁটার রাং রন্ধন	৩০৩
নারদ প্রলেহ	২৯২	ভেড়ার বুকের মাংস রন্ধন	৩০৪
মোগলাই মিঠা কোন্দা	২৯৩	আধ-সিদ্ধ ডিমের সহিত মেঘ-মাংসের	
মাংসের মিষ্ট অন্ন	২৯৫	ব্যঞ্জন	৩০৪
ডিমের কোন্দা	২৯৫	দো-পিঁয়াজ	৩০৫
আলু বা মুখি-কচুর কোন্দা	২৯৭	পাঁটার মাংস রাঁধিবার নিয়ম	৩০৬
মাছের ঝোল	২৯৭	তেল-ঝোল	৩০৮
মাগুর মাছের ঝোল	২৯৮	মোরীর ব্যঞ্জন	৩১০
মাছের ঝোল	২৯৮	জলপাই-দানন	৩১১
মাছের রমন ঘূষ	২৯৯	দই-আক্‌নি	৩১১
ইলিস মাছের রসা	২৯৯		

দশম পরিচ্ছেদ—কট্‌লেট, চপ্‌, কোণ্ডা ও কাবাব আদি-প্রকরণ  
( ৫৭ প্রকার )।

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
গলদা চিংড়ির কট্‌লেট	৩১৪	গ্রেভি কট্‌লেট	৩১৫
মাংসের কট্‌লেট	৩১৪	নারিকেলের চপ্‌	৩১৫

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
বাঁধাকপির কোণ্ডা	৩১৫	মাছের তন্ত্রি কাবাব	৩৪৩
গল্‌দা চিংড়ির চিনে কাবাব	৩১৫	মাংসের কচুরি	৩৪৪
আলুর কোণ্ডা	৩১৬	কাবাব টীকা	৩৪৪
হোসেন্দা কাবাব	৩১৭	পন্ধি-কাবাব	৩৪৫
মাছের কোণ্ডা	৩১৮	দরিয়াই কাবাব	৩৪৫
ইটালিয়ান মাংস গোলক	৩১৯	তেলাই কাবাব	৩৪৬
পটোলের সোপলাই গোপতান	৩২০	কাবাব তরেবাজার	৩৪৭
আলুর ক্রেঞ্চ বন্	৩২২	ইংলিশ কাবাব	৩৪৭
তপ্‌সে মাছের ইংলিশ ফ্রাই	৩২২	ঝিঙের কাবাব	৩৪৮
মাংসের কোণ্ডা	৩২৪	কাবাব খাতাই	৩৪৮
মাংসের গুল-কাবাব	৩২৪	আলুর ক্রেঞ্চ চপ্	৩৪৯
ডিমের নেপালী কাবাব	৩২৬	চিতল মাছের কোণ্ডা	৩৫০
কাবাব মির্জাফা	৩২৭	মটনের ফ্রেঞ্চ কট্‌লেট্	৩৫১
ফুলকপি মোষ্ট	৩২৭	ডিমের টকি কাবাব	৩৫২
মটন-চপ্, সহজ-পদ্ধতি	৩২৮	ছাপ কট্‌লেট্	৩৫৩
কাঁকড়া ফ্রাই	৩৩০	আলুর কট্‌লেট্	৩৫৪
মাছ ও মাংসের শিক	৩৩২	ইংলিশ চপ্	৩৫৫
মাংসের ইহদি কাবাব বা কোব্বা		হংস শূণ্য	৩৫৬
তপ্‌সে মাছের ইহদি লবাদান	৩৩৬	ইংলিশ শিক কাবাব	৩৫৭
কোণ্ডা মাহী	৩৩৮	কাবাব পরছন্দ	৩৫৮
মাছের মুরজাহানী কাবাব	৩৪০	দাদা কাবাব	৩৫৯
ডিমের কট্‌লেট	৩৪১	মাছের কাবাব	৩৬০
মাজাজী কাবাব	৩৪১	মাছের গুটি কাবাব	৩৬০
কাবাব শানি	৩৪২	হাঁড়ি কাবাব	৩৬১
কাবাব গুল্‌জার	৩৪২	চিংড়ি মাছের মৌল	৩৬১

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
সিঁকাঁমাছ	৩৬২	মাছের পাভুড়ি	
আম-কই	৩৬২		

**একাদশ পরিচ্ছেদ—দোলমা ও দম্পক্ত প্রকরণ (১১ প্রকার)**

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
দোলখোস দোলমা	৩৬৫	কপির দম্পক্ত	৩৬৮
ছানার দোলমা	৩৬৬	ছানার দম্পক্ত	৩৬৮
ইঁচড়ের দোলমা	৩৬৬	মাছের দম্পক্ত	৩৬৫
মোটর দোলমা	৩৬৬	ভেটকি মাছকাই	৩৬৯
নারিকেল বাটার দোলমা	৩৬৬	মাছের তান্ত	৩৬৯
আলুর দম্পক্ত	৩৬৭		

**দ্বাদশ পরিচ্ছেদ—হুঙ্করা ও পুড়িং-প্রকরণ (৩২ প্রকার)।**

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
মাংসের হুঙ্করা	৩৭১	ডুমুরের কষ্টার্ড পুড়িং	৩৭৭
মেঘমাংসের হুঙ্করা	৩৭১	দিগ্গী পুড়িং	৩৭৭
শাকসব্জীর হুঙ্করা	৩৭২	জাপান পুড়িং	৩৭৮
জগ্গ, হুঙ্করা	৩৭২	আদার পুড়িং	৩৭৮
বাসির দাড়ার হুঙ্করা	৩৭৩	লেবুর পুড়িং	৩৭৮
মেঘ বা ছাগ-মুণ্ডের হুঙ্করা	৩৭৩	পারল বালি পুড়িং	৩৭৯
পায়রার হুঙ্করা	৩৭৩	দি কুইন অব পুড়িং	৩৭৯
শীতকালে ব্যবহারোপযোগী হুঙ্করা	৩৭৪	চাউল গুড়ি পুড়িং	৩৭৯
কলাইগুটির হুঙ্করা	৩৭৫	কুইন্স টোট পুড়িং	৩৮০
কুলকপির হুঙ্করা	৩৭৫	য়েনিস্ক্রিফ	৩৮০
নারিকেল পুড়িং	৩৭৬	এন্নে পুড়িং	৩৮১
ডুমুরের পুড়িং	৩৭৭	শাল্লকেক পুড়িং	৩৮১



বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
টিকপ্, প্লাম পুডিং	৩৮২	বেচুলায়স্ পুডিং	৩৮৩
হুইস স্যাপেল পুডিং	৩৮২	গাজরের পুডিং	৩৮৪
আগর পুডিং	৩৮২	খ্রীষ্টমাস পুডিং	৩৮৪
বেট.সি পুডিং		ময়দার হেষ্টি পুডিং	৩৮৫

ত্রয়োদশ পরিচ্ছেদ—বিবিধ রন্ধন-প্রকরণ ( ৪৫ প্রকার )

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
কলপ্.ট এগ্	৩৮৬	আলুর ক্রাট	৩৯৮
মাংসের মিষ্ট পিষ্টক	৩৮৭	আলুর ওমলেট্	৩৯৮
মটন্ কলপস্	৩৮৭	মাছ নরম করিবার উপায়	৩৯৮
মাংসের জেলি	৩৮৮	নারিকেল মিঠাই	৩৯৮
পটু'গিজ ভিণ্ডালু		নারিকেল পিষ্টক	৩৯৮
কিস্টম্বল	৩৯০	নারিকেলের ছস্	৩৯৯
মাছের মৌল	৩৯১	নারিকেলের কাঁদি	৩৯৯
মূলতানি ছোপ	৩৯১	নারিকেলের তক্তি	৩৯৯
খাসির মাংসের জেলি	৩৯২	কমলালেবুর সুধাপাক	৩৯৯
রাধিলে গল্‌দা চিংড়ি বাকিবে না	৩৯৪	কমলালেবুর জেলি	৪০০
পচা মাছের দুর্গন্ধ নিবারণ	৩৯৪	কমলালেবুর কুত্রিম রস	৪০০
ইকু-সিক্	৩৯৫	কমলালেবুর সরবত জমান	৪০০
মেথ বা হরিণ মাংসের এস্ক্যুলাপ্	৩৯৫	কমলালেবুর চিপ্	৪০১
মাংস দ্বারা পায়রার আকৃতি	৩৯৬	কমলালেবুর কষ্টার্ড	৪০১
মাংসের সিজ্‌ডা	৩৯৭	কমলালেবুর ফুলের কাথ	৪০২
মাছের সিজ্‌ডা	৩৯৭	কমলালেবুর পিষ্টক	৪০২
আলুর বিলাতি পিষ্টক	৩৯৭	কমলালেবুর রসনা-রঞ্জন	৪০৩
আলুর বিস্কুট	৩৯৭	অরেঞ্জড্	৪০৩

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
অসময়ে অৱেগ্ৰেড্, প্রস্তুত	৪০৩	জৰ্মান ষ্ট্ৰু	৪০৬
পনিৱেজ জেৰবিৱিয়ান	৪০৪	আইৱিশ ষ্ট্ৰু	৪০৮
বেগুনেৰ বষ্ট ৱল	৪০৫	ইংলিশ কষ্টাৰ্ড	৪০৯
কমি	৪০৫	চিডাৰ ষ্ট	৪০৯
ষ্ট্ৰু	৪০৫		

চতুৰ্দশ পৱিচ্ছেদ—অমল, আচাৰ ও চাট্‌নি-প্রকরণ  
( ১০৪ প্রকার ) ।

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
দধি	৪১৩	পাকা পেপেৰ চাট্‌নি	৪১৮
চিনিপাতা দই	৪১৪	দধিযুক্ত লেবুৰ আচাৰ	৪১৮
ঘোল	৪১৪	ড্রাক্কাৰ আচাৰ	৪১৯
মোলাপী দই	৪১৪	ছোহাৱাৰ আচাৰ	৪২০
দই বেসন	৪১৫	লেবুৰ আচাৰ	৪২০
দই বঁদে, দই পকোড়ী	৪১৫	বিলাতী আমড়ার আচাৰ	৪২১
মজাদার কড়ুই	৪১৫	কাঁচা লঙ্কার আচাৰ	৪২১
দই-পটলি	৪১৬	লাউয়ের আচাৰ	৪২১
ঘোল সম্বরা	৪১৬	আমের মিষ্ট আচাৰ	৪২১
ঘোল বড়া	৪১৬	আমের হিন্দুস্থানী আচাৰ	৪২২
কমলা লেবুর অমল	৪১৬	কাঁটালের আচাৰ	৪২২
বিলাতি আমড়ার চাট্‌নি	৪১৭	কিসমিসের আচাৰ	৪২৩
ছানার চাট্‌নি	৪১৭	পোস্তার আচাৰ	৪২৩
করমচার চাট্‌নি	৪১৭	কুলেৰ আচাৰ	৪২৪
লকেট কুলেৰ অমল	৪১৭	বেগুনের আচাৰ	৪২৪
নিচুৰ চাট্‌নি	৪১৮	সালগমের আচাৰ	৪২৪
কচি আমের ঝোল	৪১৮	সজিনা কুলেৰ আচাৰ	৪২৫

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
সজিনা ডাটার আচার	৪২৫	আদার অন্ন চাট্‌নি	৪৩৬
চাপান্টে শাকের আচার	৪২৫	পাকা কলার চাট্‌নি	৪৩৬
আমের খাল আচার	৪২৫	তেঁতুলের চাট্‌নি	৪৩৭
ইঁচড়ের আচার	৪২৫	আমের আচার	৪৩৭
চলতার আচার	৪২৬	আদা ও লঙ্কার আচার	৪৩৭
আমের মিঠা আচার	৪২৬	ডাঁসা আমের আচার	৪৩৭
লেবুর আচার	৪২৭	রাই সরিষার চাট্‌নি	৪৩৮
নারিকেলের আচার	৪২৭	আম অথবা আমড়া-মুতুলের চাট্‌নি	৪৩৮
লেবুর রসে লেবুর আচার	৪২৭	আলু-দই চাট্‌নি	৪৩৮
গোটা আমের আচার	৪২৭	দৈ-ইলঙ্গু	৪৩৮
নারিকেল কুলের আচার	৪২৮	তিলের চাট্‌নি	৪৩৯
বিলাতি আমড়ার চাট্‌নি	৪২৮	রসগোলার গোলাপী অন্ন	৪৩৯
পুদিনার চাট্‌নি	৪২৮	আমনীর অন্ন	৪৩৯
কমলা লেবুর চাট্‌নি	৪২৯	মিষ্ট আমের চাট্‌নি	৪৪০
ওলের চাট্‌নি	৪২৯	মিষ্ট চাট্‌নি	৪৪০
আলু বোপার চাট্‌নি	৪৩০	আমের মিষ্ট চাট্‌নি	৪৪০
কাঁচা আমের চাট্‌নি	৪৩০	পাকার্পেপের মিষ্ট চাট্‌নি	৪৪০
দইয়ের গোলাপী চাট্‌নি	৪৩১	তেঁতুলের অন্নমধুর চাট্‌নি	৪৪১
ছানার চাট্‌নি	৪৩২	লেবুজারা বা জারকলেবু	৪৪১
আমের কালদার চাট্‌নি	৪৩২	পাকা আমের মধুরিকা	৪৪১
কাঁচা আমের সহিত ছুধের চাট্‌নি	৪৩৩	লুড়কি	৪৪২
চাট্‌নি রোবারী	৪৩৩	খাল কাহানি	৪৪২
কয়েতবেলের চাট্‌নি	৪৩৪	তেঁতুল-কাহানি	৪৪৩
গোলাপজলের চাট্‌নি	৪৩৪	গোটা কাহানি	৪৪৩
আনারসের চাট্‌নি	৪৩৫	বো-কাহানি	৪৪৩
কাঁচা আমের চাট্‌নি	৪৩৬	আমসত্ত	৪৪৪

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
ইকু-সির্কা	৪৪৫	মসলাদার রায়তা	৪৪৯
আজুর ও জামের সির্কা	৪৪৬	আলুগোষ রার হাপসা	৪৪৯
শুলকা শাকের রায়তা	৪৪৬	পোস্তদানার চাটনি	৪৪৯
জামের শাঁসি	৪৪৭	জামের হিলাতী চাটনি	৪৫০
কুলজায়া	৪৪৭	রসমণ্ডর চাটনি	৪৫০
চালতা জায়া	৪৪৭	পাণো রি চাটনি	৪৫১
কাঁচা তেতুল জায়া	৪৪৭	গোলাপজামের চাটনি	৪৫২
আদার মিঠে ফাকিয়া	৪৪৮	কদম ফুলের অন্ন	৪৫২
কুলচুর	৪৪৮	খেজুর রসের অম্বল	৪৫২

**পঞ্চদশ পরিচ্ছেদ—পায়স, রাবড়ি, ক্ষীর ও পিষ্টক প্রকরণ**

( ১১ প্রকার ) ।

বিষয়	বিষয়	পৃষ্ঠা	
কামিনী চালের পায়স	৪৫৬	জাকানী পায়স	৪৫৮
চিড়ার পায়স	৪৫৬	রাবড়ি	৪৫৯
নিচুর পায়স	৪৫৭	রংদার বা জরুরা রাবড়ি	৪৫৯
নারিকেলের পায়স	৪৫৭	ক্ষীর	৪৬০
হুজির পায়স	৪৫৭	পিষ্টক	৪৬০
ছানার পায়স	৪৫৮		

**ষোড়শ পরিচ্ছেদ—পথ্য-প্রকরণ ( ৬৭ প্রকার**

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
পথ্য	৪৬০	চা	৪৭৩
রোগীর খাত ও পানীয়	৪৬৪	কাফি	৪৭৫
পথ্য প্রস্তুত প্রণালী	৪৬৭	সাগু	৪৭৫
মিষ্ট-দ্রব্য	৪৬৮	সাগুর শিচুড়ী	৪৭৮
হুফ, মাখন, দধি, ঘোল ইত্যাদি	৪৬৮	এয়ারট পুডা	৪৮০

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
বালি	৪৮০	সিদ্ধি ও মাগুর মাছের ঘৃষ	৪২৮
এরাকট পুডিং	৪৮০	মুগের ঘৃষ	৪২৯
দুধ টেপিওকা	৪৮০	ঝিঞ্জুক ও গুল্লির ঝোল	৪৩০
মাড়ি	৪৮১	কাঁচা ডিম	৫০০
অন্ন-মণ্ড	৪৮১	চা-ডিম	৫০০
রোগীর ভাত	৪৮২	ডিম ও চূণের জল	৫০১
দুধ-ভাত	৪৮৩	ডিম ও পোটওয়াইন্	৫০১
মাংসের ত্রাণ (ঝোল বা স্বকুয়া)	৪৮৩	দুধ-ত্রাণ্ডি ও মদিরা-যুক্ত ডিম	৫০২
কুটি মোরকবা	৪৮৪	জগ্নুপ	৫০২
ষ্টোট ওয়াটার	৪৮৫	মুরগীর সহজ ত্রাণ	৫০৮
লেমনেড্	৪৮৫	মাংস-রস	৫০৮
অরেঞ্জেড্	৪৮৫	মাংসের ঘৃষ	৫০৬
ডিমের সরষত	৪৮৬	পায়রার ঘৃষ	৫০৬
চূণের জল	৪৮৬	মটন-ত্রাণ	৫০৬
গন্ধভাদালি বা গাঁদালের ঝোল	৪৮৭	পানিকলের পালো	৫০৭
টেপিওকা	৪৮৭	দুধ-হজি ও মোহনভোগ	৫০৭
পোরের ভাত	৪৮৭	পেপের মোহনভোগ	৫০৯
হাতগড়া কুটি ও পাঁড়কুটি	৪৮৯	বেল পোড়া	৫১০
ওগর	৪৯১	কুম্বাও-থণ্ড	৫১১
খৈএর ওগরা	৪৯২	নারিকেল-থণ্ড	৫১৩
খৈএর মণ্ড	৪৯২	নারিকেল লবণ	৫১৫
কাঁচকলার মণ্ড	৪৯৩	মহুরের ঘৃষ	৫১৫
ঘব-মণ্ড	৪৯৪	শটীর পালো	৫১৬
ঘব-পলতা	৪৯৪	পুরাতন গুড়	৫১৮
মান-মণ্ড	৪৯৪	পুরাতন স্বত	৫১৮
পুরাতন চালকুমড়া ও যজ্ঞদুগ্ধ ভাজা	৪৯৫	লেবু	৫১৮
পলতার-ডালনা	৪৯৬	রোগ-বিশেষে পথ্যাপথ্য	৫১৯
পলতার বড়া	৪৯৭	খাত্ত-দ্রব্য-সমূহের গুণাবলী	৫২২
কালুর ঝোল ও হিঞ্জে শাক	৪৯৭		
		পরিশিষ্ট ।	
খাত্ত-দ্রব্যের আয়োজন	৫২৭	উপসংহার	৫

## উপক্রমণিকা

ভারতের প্রাচীন ইতিহাস আলোচনা করিলে দেখিতে পাওয়া যায়, অতীত বিচারে ত্রায় এদেশে রন্ধন-বিচারও সমধিক শ্রীবৃদ্ধি সংসাধিত হইয়াছিল। আৰ্য্য-ঋষিগণ বুঝিয়াছিলেন, মানবের বল, বুদ্ধি এবং পরমায়ু, আহারের উপর সম্পূর্ণ নির্ভর করিয়া থাকে। এজন্য তাঁহার। আহাৰ্য্য দ্রব্যাদি নির্দ্বারণ ও পাকের স্ব-ব্যবস্থা বিষয়ে, বিশেষরূপ পারদর্শিতা প্রদর্শন করিয়া গিয়াছেন। এমন কি, কোন্ তিথিতে কোন্ দ্রব্য আমাদের স্বাস্থ্যের উপযোগী, তাহা-ও নির্দ্বারিত করিয়া, রন্ধন-বিচার অঙ্গ-সৌষ্ঠব করিতে ক্রটি করেন নাই।

পৃথিবীর মধ্যে প্রায় সকল জাতির আহার-সম্বন্ধে আলোচনা করিলে, দেখিতে পাওয়া যায় যে, দেশের প্রকৃতি এবং সভ্যতার অনুযায়ী খাদ্যের ব্যবস্থা হইয়া থাকে। এজন্য প্রায় ভিন্ন ভিন্ন দেশে বা ভিন্ন ভিন্ন জাতির মধ্যে, খাদ্য-দ্রব্য-নির্দ্বারিত ও রন্ধন-গত পার্থক্য দেখিতে পাওয়া যায়। এই পার্থক্য অনুসারে মনুষ্য-জাতি এক এক প্রকার খাদ্যে অভ্যস্ত হইয়া থাকে। এজন্য, এক জাতির খাদ্য-দ্রব্যে অন্য জাতির তত রুচি-জনক প্রবৃত্তি দেখা যায় না। ফলতঃ, দেশের প্রকৃতি-ভেদে ও লোকের রুচি-অনুসারে খাদ্য-দ্রব্য নির্দ্বারিত ও পাকের ব্যবস্থা হইতে দেখা যায়। পাক-বিচার সম্যক জ্ঞান না থাকিলে, খাদ্য-দ্রব্য কোন-মতেই রসনার তৃপ্তি-

কর করা যায় না। অতএব, যাহাতে রন্ধন-বিচার উন্নতি হয়, তজ্জগৎ যত্ববান হওয়া একান্ত আবশ্যক।

আমাদের দেশে পুর-নারী-গণের উপর রন্ধন-কার্যের সম্পূর্ণ ভার অর্পিত আছে; তাঁহারা অতি পবিত্রভাবে রন্ধন-কার্য সমাধা করিয়া থাকেন। কিন্তু, দুঃখের বিষয় এই যে, পূর্বকালে রন্ধন-বিচার প্রতি অস্ব-দেদীয় নারী-গণের যেরূপ আস্থা ও যত্ন ছিল, এক্ষণে দিন দিন তাহা হ্রাস হইয়া আসিতেছে। ইহা যে সমাজের একটি ঘোরতর শোচনীয় অবস্থা, তাহাতে আর সন্দেহ কি? রমণী-গণ-ই গৃহের লক্ষ্মী; অন্নপূর্ণার গ্রাম্য তাঁহারা স্বীয় হস্তে রন্ধন করিয়া স্বামী ও আত্মীয়-স্বজনকে আহার প্রদান করিলে যে, কি স্ব্থের ও পরিতোষের কারণ হয়, তাহা কথায় বলিয়া শেষ করা যায় না। মনে কর, যে ব্যক্তি স্ত্রী-পুত্র ও কন্যা-গণের জন্ত সর্বদা গুরুতর পরিশ্রম করিতেছেন, তিনি যদি গৃহে আসিয়া, সেই পরিবারবর্গের প্রফুল্ল মুখ নিরীক্ষণ করেন এবং স্ত্রী, কন্যা প্রভৃতি স্নেহের ও আদরের প্রতিমা-গুলি যদি স্ব-হস্তে প্রস্তুত উপাদেয় খাদ্য-দ্রব্য-সমূহ লইয়া, তাঁহার সেবার জন্ত উপবিষ্ট থাকেন—আহা! তদর্শনে কোন্ শ্রান্ত জনের শ্রান্তি দূর না হয়;—কোন্ ব্যক্তির মুখে হাসি দেখা না যায় এবং কোন্ মূঢ়ের অন্তঃকরণে করুণ ও পবিত্র ভাব উদ্দীপিত না হয়! সেই ভাগ্যবান ব্যক্তির ভবন স্ব্থের আগার; তিনি যতই চিন্তা-পীড়িত হউন না কেন, তাঁহার ব্যবসায়ে কৃতকার্যতা ও উন্নতি-লাভের জন্ত, তিনি যত-ই উৎকণ্ঠিত হউন না কেন,—গৃহে আসিয়া পরিবার-বর্গের যত্নাতিশয় ও হাস্য-মুখ দর্শন করিয়া সমস্ত কষ্ট বিস্মৃত হইবেন, তাঁহার সমগ্র উৎকণ্ঠা দূরীভূত হইবে ও তদীয় আননে পবিত্র হাস্য-ছটা বিকসিত হইবে। হিন্দুজাতির পবিত্র গৃহে রমণী-গণের মধ্যে এই পরম পবিত্র ভাব চিরন্তন অপারিধ সম্পত্তির গ্রাম্য বর্তমান ছিল; রন্ধন-বিচার প্রতি অনুরাগ নারী-জাতির রক্ত-মাংসে যেন মিশ্রিত; এজন্ত দেখা যায়, হিন্দু-বালিকা অতি শৈশবা-

বস্থায় ক্রীড়া-চ্ছলে ধূলা-মাটি লইয়া, রন্ধন-বিদ্যার অত্মশীলন করিয়া থাকে। ফলতঃ, যে রন্ধন-বিদ্যা জ্ঞী-জাতির চির-অভ্যাস্ত, তাহার প্রতি অনাস্থা দেখিলে, কাহার না হৃদয়ে বেদনা উপস্থিত হয়?

পূর্বাপেক্ষা এক্ষণে আহার সম্বন্ধে ক্রিয়ৎপরিমাণে রুচির পরিবর্তন উপস্থিত হইয়াছে। সুতরাং, এই রুচির প্রতি দৃষ্টি না রাখিয়া রন্ধন করিলে, ভোক্তা-গণের তৃপ্তি-কর হওয়া স্বকঠিন। এজন্য নূতন নূতন রন্ধন-প্রণালী শিক্ষা করা আবশ্যিক।

রন্ধনের সময় যাহাতে কোন বস্তুর অপচয় না হয়, তৎপক্ষে বিশেষ-রূপ দৃষ্টি রাখিতে হয়। একটি প্রবাদ আছে, “পুরুষেরা যদি কোদালে কাটিয়া দ্রব্যাদি গৃহে আনয়ন করে, আর জীলোকেরা বিতুলক করিয়া তাহা অপচয় করিতে আরম্ভ করে, তবে সে সংসারে কিছুতে-ই উন্নতি হয় না।”

ফলতঃ, সামান্য-মাত্র অপচয়, সংসারের মহান্ অনিষ্টের কারণ, ইহা মনে রাখা উচিত।

রন্ধন-বিদ্যায় জ্ঞান থাকিলে, রমণী-গণ এক-রূপ দ্রব্যে নানা-বিধ খাদ্য প্রস্তুত করিতে সমর্থ হইয়া থাকেন। নিত্য নব নব খাদ্য পাক করিয়া, আত্মীয়-স্বজনের তৃপ্তি-সাধন করা সামান্য আহ্লাদের বিষয় নহে। বিশেষতঃ, পুরনারী-গণ যেরূপ আন্তরিক যত্ন-সহকারে রন্ধন করিয়া থাকেন, বেতন-ভুক্ পাচক দ্বারা কখন-ই সেরূপ আশা করা যাইতে পারে না। আমাদের জীবন ও স্বাস্থ্য যাহাদের মমতা এবং ভালবাসা-রূপ প্রহরী দ্বারা অতুল্য স্বরক্ষিত হইয়া থাকে, আমাদেরকে স্মৃতি করিবার নিমিত্ত যাহারা স্বীয় জীবনকে অতি তুচ্ছ জ্ঞান করিয়া থাকেন, আমাদের তৃপ্তিতে যাহাদিগের এক-মাত্র সুখ, সেই কুল-নারী-গণের হস্তে রন্ধন-কার্যের ভার অর্পিত থাকিলে, তাহা যেরূপ সুন্দর-রূপে পরিচালিত হয়, অথবা কোন উপায়ে কখন-ই সেরূপ হইবার আশা করা যায় না। এ-জন্য, রন্ধনবিদ্যার প্রতি জ্ঞী-জাতির সম্পূর্ণ অত্মরাগ থাকা আবশ্যিক।



আমাদের দেশে অবরোধ-প্রথা প্রচলিত; স্মৃত্যং, শরীর-পরিচালন-জন্ত গৃহস্থালীর কার্যাদিতে লিপ্ত থাকা, জ্ঞী-জাতির স্বাস্থ্য-রক্ষা-সম্বন্ধে একটি অতি সুন্দর ব্যবস্থা। এ ব্যবস্থার প্রতি উপেক্ষা করায়, বর্তমান সময়ে অবলা-গণ অধিক রুগ্ন ও অকর্মণ্য হইয়া পড়িয়াছেন। সর্বদা কার্যো লিপ্ত থাকা, জীবনের একটি মহান উদ্দেশ্য; কার্য-হীন জীবন জীবন-ই নহে !

রন্ধন-কার্যের সহিত গৃহস্থালীর অত্যাশ্রয় কার্যের অতি নিকটতর সম্বন্ধ। স্মৃত্যং স্ম-পাচিকা হইতে হইলে, আর আর বিষয়ে জ্ঞান থাকা আবশ্যক। এই জ্ঞান অধিক পরিমাণে উপার্জন করিতে পারিলে স্ম-গৃহিণী হইতে পারা যায়। স্ম-গৃহিণী সংসার-ক্ষেত্রের অধিষ্ঠাত্রী দেবী; তাই বলি, রন্ধন-বিচার প্রতি আর উপেক্ষা করিও না—অন্নপূর্ণার অন্ন-ক্ষেত্র ভারত-ক্ষেত্রে আবার রন্ধন-বিদ্যা পুনর্জীবিত করিতে চেষ্টা কর !

সহজ কথায় বলিতে হইলে খাও-ই যে, এক-প্রকারে মহত্বের জীবন, তাহা বোধ হয়, পৃথিবীর সকল জাতি-ই এক-বাক্যে স্বীকার করিবেন। রন্ধন-কার্যে উৎসাহ এবং আদর, ভারতের নূতন পরিচয়ের বিষয় নহে। পূর্বকালে পাণ্ডুনন্দন ভীম প্রভৃতি মহাত্মা ব্যক্তি-গণ, যে দেশে পাক-কার্যে অসাধারণ কীর্তি রাখিয়া গিয়াছেন, সে দেশে যে, রন্ধনের আদর-বৃদ্ধি হইবে, ইহা এক-প্রকার স্বতঃসিদ্ধ। স্ব-হস্তে রন্ধন এবং অন্ন-দান হিন্দু-জাতির একটি ধর্মের মধ্যে পরিগণিত। অত্যাধিও দেখিতে পাওয়া যায়, অনেক প্রাচীন ষোড়শ-গণ স্ব-হস্তে রন্ধন করিতে হইলে, মহা আনন্দ প্রকাশ করিয়া থাকেন। তাঁহারা রন্ধনের পূর্বে কিছু-মাত্র আহার না করিয়া, ভক্তির সহিত রন্ধন করিয়া থাকেন এবং ভোক্তাদিগের আহার সমাপ্ত হইলে জল গ্রহণ করেন। ধর্ম্মানুষ্ঠান করিতে-হইলে, যেরূপ ভক্তি ও শ্রদ্ধার সহিত তাহাতে প্রবৃত্ত হইতে হয়, রন্ধন-কার্যেও সেইরূপ ভক্তি-সহকারে প্রবৃত্ত হওয়া উচিত। অন্ন-

দানের যে কি মাহাত্ম্য, তাহা পৃথিবীর মধ্যে ভারত প্রথমে-ই বুঝিতে পারিয়াছিল। ভারতের প্রতি-গৃহে অতিথি-শালা বলিলে-ও বড় দোষ হয় না। গৃহস্থশ্রম হইতে অতিথি আহার না করিয়া বিমুখ হইলে, তাহাব সমুদয় পাপ গৃহীর প্রতি অর্শিবে, এবং গৃহস্থের পুণ্যের ভাগ অতিথি লাভ করিবে ;—যে জাতির শাস্ত্রের এরূপ শাসন এবং হৃদয়ের দৃঢ় বিশ্বাস, সে জাতির মধ্যে অন্নদান-প্রথা যে কতদূর প্রচলিত ছিল, তাহা অনায়াসেই বুঝিতে পারা যায় ! হিন্দুজাতির মধ্যে এমন কোন ধর্ম্মানুষ্ঠান-ই নাই যে তাহাতে অন্ন-দান নাই। সাধারণকে আহার করান যে জাতির চিরপ্রথা সে জাতির মধ্যে যে, সেই খাদ্য-দ্রব্য পাকের-ও বহুল পরিমাণে শ্রীবৃদ্ধি সাধিত হইয়াছিল, এ-বাক্য প্রমাণ-জন্ত, কোন-প্রকার আয়াস পাইতে হয় না। দুঃখের বিষয় এই, বিজাতীয় আচার-ব্যবহারের ছায়া পতিত হইয়া, হিন্দু-জাতির সেই পুণ্যালোক আচ্ছন্ন করিয়া ফেলিতেছে !

হিন্দুদিগের মধ্যে যেমন চর্ক্য, চূষ, লেছ, পেয় প্রভৃতি নানা-বিধ উপাদেয় খাদ্য ব্যবহারের প্রথা দেখা যায়, পৃথিবীর মধ্যে আর কোন জাতির সেরূপ প্রণালী দৃষ্টি-গোচর হয় না। স্বাস্থ্যের সহিত খাদ্যাদির ব্যবস্থা করিয়া, ভোজন-সম্বন্ধে এদেশে বিস্তর উন্নতি সাধিত হইয়াছিল। মধ্যাহ্নে পিত্তের প্রকোপ অধিক হইয়া থাকে, পিত্ত-বৃদ্ধি হইলে নানা প্রকার রোগের সম্ভাবনা, এ-জন্ত এদেশে প্রথমে-ই পিত্ত-নাশক তিক্ত-রস-বিশিষ্ট স্তূক্তাদির ব্যবস্থার এত আদর দেখিতে পাওয়া যায়। তিথি-বিশেষ চন্দ্র-সূর্যের আকর্ষণ-জনিত পৃথিবীর যাবতীয় পদার্থের জলীয় অংশ বৃদ্ধি হয়, এজন্ত যে যে দ্রব্য আহার করিলে, শরীরে রসের আধিক্য সম্ভব, তিথি-বিশেষে তাহার ভোজন নিবেদন করিয়া, আর্ঘ্য-ঋষি-গণ খাদ্যাদি সম্বন্ধে জ্ঞানের চরম পরিচয় দিয়া গিয়াছেন।

হিন্দু-জাতির-মধ্যে পাশব-খাদ্যের অর্থাৎ মাংসাদির অধিক ব্যবহার

দেখা যায় না। মনুষ্য-সমাজ যখন ধর্মের উচ্চ শিখরে আরোহণ করে, তখন জীব-হিংসা দ্বারা উদর-পূরণের ইচ্ছা ত্রাস হইয়া আইসে; বোধ হয়, এই কারণ বশতঃই আজ-কাল স্ব-সভ্য ইংলণ্ড ও আমেরিকা প্রভৃতি অনেক দেশে মাংস-পরিত্যাগে এবং উদ্ভিদ-ভোজনে শ্রদ্ধা বৃদ্ধি হইতেছে। কোন সময়ে জনৈক ইংরাজ বলিয়াছিলেন, “হিন্দু ও ইংরাজ জাতির ভোজন-স্থান দর্শন করিলে, ইংলণ্ড-বাসীদের ভোজন-স্থল মহাশ্মশান বলিয়া বোধ হয়।” বাস্তবিক, স্তূপাকার অস্থি-রাশি, ও এক একটি আকার-বিশিষ্ট জন্তু-দেহ (রোষ্ট করা) দর্শন করিলে, অন্তঃকরণে ঐরূপ ভাব হওয়া কিছু বিচিত্র নহে।

সমাজ কখন চির-কাল একরূপ উপকরণে গঠিত থাকে না; এই জন্ত-ই, সময় সময় লোকের আচার-ব্যবহার এবং রুচি পরিবর্তিত হইয়া থাকে। লোকের রুচির উপর খাওয়াখাও সম্পূর্ণ নির্ভর করে, তাহা সকলে-ই অবগত আছেন। এই জন্ত এ-দেশে, আজ-কাল ইংরাজী খাওয়াদির প্রতি শ্রদ্ধা এবং প্রবৃত্তি দেখিতে পাওয়া যায়। এখনকার শিক্ষিত হিন্দু-সন্তানদিগের মধ্যে অনেকেরই বিজাতীয় খাদ্যের প্রতি সমধিক আদর বৃদ্ধি হইয়া আসিতেছে। সুতরাং, দেশীয় রন্ধন-প্রথার প্রতি লোকের তাদৃশী রুচি দেখা যায় না।

পাক-প্রণালী সকল শ্রেণী অর্থাৎ হিন্দু, অহিন্দু প্রভৃতি সমুদায় সম্প্রদায়ের জন্ত প্রকাশিত হইয়াছে। ইহাতে যদি কেবল হিন্দু-জাতির খাদ্যের বিষয় লিখিত হয়, তাহা হইলে অত্যাগত শ্রেণী অসন্তুষ্ট হইতে পারেন, এবং কেবল-মাত্র বিজাতীয় খাওয়াদির বিষয় প্রকাশ করিলে, হিন্দু-গণের বিরক্তি বৃদ্ধি করা হয়। সুতরাং, সাধারণের উপযোগী অর্থাৎ হিন্দু ও অহিন্দু এবং নিরামিষ ও আমিষ-ভোজী সকল শ্রেণীর উপযোগী বিষয় সকল নির্বাচন করা হইয়াছে। প্রসঙ্গ-ক্রমে আর একটি কথা প্রকাশ না করিয়া থাকিতে পারিলাম না। সামান্য-অবস্থাপন্ন হইতে ধন-কুবের

ভোগ-বিলাসী পর্য্যন্ত, সকলে-ই পাক-প্রণালীর প্রতি আদর করিয়া আসিতেছেন। সুতরাং কেবল যদি সামান্য শ্রেণীর উপযোগী অর্থাৎ স্বাসামান্য ঘৃত-মসলা দ্বারা রন্ধনের নিয়ম লিখিত হয়, তাহা হইলে, উচ্চ শ্রেণীর ভোক্তাদিগের রসনায় তাহা স্থান পায় না, এবং কেবল যদি তাঁহাদিগের রসনার যোগ্য রন্ধনের বিষয় লিখিত হয়, তাহা হইলে, সামান্য গৃহস্থদিগের পক্ষে তাহা কোন কার্য্যকারক হয় না। এ-জন্ত সামান্য হইতে বহু-ব্যয়-সাধ্য সকল-প্রকার রন্ধনের বিষয়-ই প্রকাশ করা হইল। এতদ্ব্যতীত, বৈজ্ঞানিক এবং ডাক্তারদিগের ব্যবস্থাপিত পথ্যাদি রন্ধনের বিষয়-গুলি-ও অতি পরিষ্কার-রূপে লিখিত হইয়াছে।

রন্ধন-কার্য্য অতি গুরুতর; বিশেষ নিপুণতা না থাকিলে, উহাতে কৃত-কার্য্যতা লাভ করা যায় না। মনুষ্য-সমাজ যে পরিমাণে সভ্যতা-সোপানে আরোহণ করে, যে পরিমাণে পার্থিব উন্নতি সাধিত হয়, এবং যে পরিমাণে বিজ্ঞা ও জ্ঞান বিস্তারিত হইতে থাকে, সেই পরিমাণে যে খাদ্যাদি-ও শ্রীবুদ্ধি-সম্পন্ন হইয়া থাকে, ইহা কে-না স্বীকার করিবেন? পৃথিবী যে সময় অসভ্যতাস্থকারে সমাচ্ছন্ন ছিল—বিজ্ঞা, বুদ্ধি, জ্ঞান প্রভৃতি যে সময় মুকুলিত ছিল—মনুষ্য-সমাজ যে সময়ে পশু-সমাজের তায় একরূপ আকারে গঠিত ছিল, সেই সময়ে খাদ্য ও রন্ধনাদির কোন-প্রকার উন্নতি সংসিদ্ধ হয় নাই; তখন মনুষ্য-গণ নিবিড় অরণ্য, গভীর গিরিগুহা এবং বৃক্ষ-কোটরে অবস্থিতি করিত; ক্ষুৎপিপাসা উপস্থিত হইলে বৃদ্ধালাবদ্ধ ফল, মূল এবং যুগ্মা-লব্ধ আম-মাংস ভক্ষণ করিয়া নিশ্চিন্ত থাকিত। রন্ধন-জনিত খাদ্য-দ্রব্যের উপাদেয়তা হইতে তাহাদিগের রসনা এক-প্রকার বঞ্চিত ছিল। কাল-সহকারে মনুষ্য-সমাজের উন্নতির সহিত খাদ্যাদির বিচার এবং রন্ধনের পারিপাট্য সাধিত হইয়াছে।

পৃথিবীর বাল্য-ইতিহাস আলোচনা করিলে দেখিতে পাওয়া যায় যে, যে দেশ প্রথমে সভ্যতালোকে আলোকিত হইয়াছিল, সেই দেশে-ই খাদ্য

ও পাক-সম্বন্ধে রুচি পরিবর্তিত হইয়াছে। পৃথিবীর মধ্যে ভারতবর্ষ অতি প্রাচীন সভ্যদেশ; ভারতে অতি-পুরাকাল হইতে-ই নানা-প্রকার খাদ্যাদির প্রথা প্রচলিত আছে। বেদ এবং রামায়ণ, মহাভারত প্রভৃতি পৌরাণিক গ্রন্থ-সমূহ ও অন্যান্য ধর্ম-শাস্ত্র সকলে পায়সাদি অতি উপাদেয় খাদ্যের নাম উল্লিখিত দেখিতে পাওয়া যায়; চর্ক্য, চূষ্য, লেছ, পেয় প্রভৃতি উৎকৃষ্ট খাদ্যের পরিচয় অতি প্রাচীন পুস্তক-সমূহে উল্লিখিত আছে। পূর্বে যেমন নানা বিষয়ের উন্নতি হইয়াছিল, সেই সঙ্গে খাদ্যাদির-ও যে প্রভূত উৎকর্ষ সাধিত হইয়াছিল, তাহাতে আর কোন সন্দেহ নাই।

পৃথিবীর মধ্যে সকল স্থানের জল, বায়ু, উত্তাপ প্রভৃতি এক-রূপ নহে; এজন্য, প্রকৃতি-ভেদে মনুষ্যাদির প্রকৃতি-গত বৈষম্য দেখিতে পাওয়া যায়, সেইজন্য খাদ্য ও রন্ধন প্রভৃতিতে-ও বিস্তর বৈলক্ষণ্য-ভাব পরিলক্ষিত হইয়া থাকে। আমাদের দেশের প্রকৃতি-অনুসারে আমাদের শারীরিক গঠন, বল, বীৰ্য্য, আচার-ব্যবহার ও খাদ্য এবং রন্ধনাদির এক-প্রকার নিয়ম হইয়া আসিয়াছে। শীত-প্রধান দেশের অধিবাসীদিগেরও আবার অন্তরূপ ব্যবস্থাপিত হইয়াছে। সহজ কথায় বলিতে হইলে, এই পর্য্যন্ত বলা যায় যে, যে দেশে যেরূপ ‘আব হাওয়া’, সেই দেশের পক্ষে সেইরূপ খাদ্যাদি অবধারিত হইয়াছে। ভারত অতি উষ্ণদেশ, এজন্য এখানে উষ্ণ-প্রাকৃতিক মটর, মাংস এবং মসলা প্রভৃতি অধিক-পরিমাণে ব্যবহার করিলে শারীরিক অসুস্থতা উপস্থিত হইয়া থাকে। পক্ষান্তরে ইংলণ্ড, ফ্রান্স প্রভৃতি শীত-প্রধান দেশ-সমূহে মৎস্য-মাংস অধিক পরিমাণে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। এইরূপ পৃথিবীর মধ্যে ভিন্ন ভিন্ন স্থানে, ভিন্ন ভিন্ন-রূপ খাদ্যাদির প্রথা প্রচলন হইয়াছে। যে দেশের লোক সকল বাল্যকাল হইতে যে সকল খাদ্য ব্যবহার করিয়া আসিতেছে, তাহাদিগের পক্ষে তাহা-ই অতি উপাদেয় এবং স্বাস্থ্য-দায়ক। রুঘিয়ার উত্তরে লাপ্লাণ্ড নামে একটি প্রদেশ আছে। তথায় অত্যন্ত শীত, এমন কি, জল পর্য্যন্ত শুষ্ক।

প্রস্তরের স্থায় বরফে পরিণত হইয়া থাকে ; হিমের আধিক্যবশতঃ তথায় কোন-প্রকার খাতোপযোগী শস্তাদি হয় না। মৎস্য-ই তাহাদিগের এক-মাত্র খাদ্য। সময়ে সময়ে আবার এত অধিক পরিমাণে শীত পড়িয়া থাকে যে, সে সময় গৃহের বাহির হইয়া, খাদ্যাদি সংগ্রহ করিতে সন্মর্থ হয় না, এ-নিমিত্ত তাহারা সেই সময়ের জন্ত মৎস্য শুষ্ক করিয়া রাখে। তাহাদিগের মনে এরূপ বিশ্বাস যে, যে দেশে এরূপ শুষ্ক-মৎস্য পাওয়া যায় না, তথাকার লোক-সকল কি খাইয়া জীবন ধারণ করিয়া থাকে ?

পূর্বেই উল্লিখিত হইয়াছে যে, প্রকৃতি-ভেদে খাদ্য ও খাদ্য-দ্রব্যের রন্ধন-প্রণালী প্রচলিত হইয়াছে। অতএব, প্রত্যেক দেশ-বাসীদিগের প্রকৃতি-অনুসারে খাদ্য ও পাকের ব্যবস্থা করা উচিত। বোধ হয়, এই কারণ বশতঃ-ই “আপ্ রুচি খানা” এই প্রবাদ-বাক্যটি প্রচলিত হইয়া আসিতেছে ; খাদ্য-দ্রব্য রন্ধন করিলে তাহা অতি সু-স্বাদু হইয়া থাকে। কেবল যে সু-স্বাদু করিবার জন্ত খাদ্য-দ্রব্য রন্ধন করিতে হয়, তাহা নহে। রন্ধন করিলে, খাদ্য-দ্রব্য পরিপাক-কার্যের সহায়তা করিয়া থাকে। যে পাঁচ-প্রকার পাচক রস দ্বারা ভুক্ত-দ্রব্য পরিপাক হয়, উক্ত-রূপে রন্ধন করিয়া আহার না করিলে, ঐ রস দ্বারা সহজে পরিপাক হইতে পারে না। বিশেষতঃ, খাদ্য-দ্রব্যে কোন বিষাক্ত পদার্থ বর্তমান থাকিলে অগ্নি-সংযোগে তাহা বিশোধিত হয়। এ-জন্ত রন্ধনের আবশ্যকতা।

জল, লবণ, নানাবিধ মসলা, ঘৃত এবং অগ্নিসংযোগ, এই সকল মিশ্রণ দ্বারা খাদ্যদ্রব্য সু-স্বাদু হইয়া থাকে। যে সকল দ্রব্য দ্বারা খাদ্য-দ্রব্য সু-স্বাদু হয়, তৎ-সমুদায়ের আধিক্য অথবা ন্যূনতা হইলে তাহা অতি জঘন্য হইয়া উঠে। এ-জন্ত, সকল দ্রব্যের-ই এক একটি পরিমাণ থাকা আবশ্যক। সু-পাচক ঐ পরিমাণে ঠিক করিয়া রন্ধন করিতে পারেন বলিয়াই তাঁহার রন্ধনে অধিক প্রশংসা। বিশেষ মনোযোগের সহিত শিক্ষা না করিলে, রন্ধন-কার্যে পটুতা লাভ করা যায় না। অনেকের মনে একপ্রকার

ভুল' বিশ্বাস দেখিতে পাওয়া যায় যে, তাহারা বলিয়া থাকে, অধিক পরিমাণে ঘৃত ও মসলা দিয়া রন্ধন করিলে উত্তম হইয়া থাকে। কিন্তু এ বিশ্বাস যে, সম্পূর্ণ ভুল, তাহা তাহাদিগের জানা আবশ্যক। পরিমাণের ইतर-বিশেষ হইলে রন্ধন কখনই ভাল হয় না। কোন দ্রব্য কি পরিমাণে দিলে, কতক্ষণ পয্যন্ত অগ্নি-সংযোগ করিলে, তাহা স্-স্বাদু হইয়া থাকে, তদ্বিষয়ে ব্যুৎপন্ন হওয়া আবশ্যক। গীত-বাদ্যে যেমন সকলের স্বর-বোধ হয় না, সেরূপ অনেকে আজন্ম রন্ধন করিয়াও পাক-কার্যে পটুতা লাভ করিতে সমর্থ হইতে পারে না। পাঁচ প্রকার ভিন্ন ভিন্ন গুণ ও আশ্বাদ-জনক দ্রব্য একত্রিত করিয়া তদ্বারা উপাদেয় রসনা-তৃপ্তিকর খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুত করা কিছু সহজ ব্যাপার নহে। রন্ধন-কার্যে পারদর্শিতা শিক্ষার জন্ত স্-সভ্যদেশ-মাত্রেই নানাপ্রকার পুস্তক প্রচলিত আছে। দুঃখের বিষয় এই, আমাদের দেশে রন্ধন সম্বন্ধে কোন প্রকার পুস্তক নাই বলিলে-ও বড় দোষ হয় না।

ধর্ম, অর্থ, কাম এবং মোক্ষ এই চতুর্ভুজ-সাধনের উপাদান স্বাস্থ্য; সেই স্বাস্থ্য আবার খাদ্যের উপর সম্পূর্ণ নির্ভর করে; পাচক এই খাদ্যের বিধাতা। সুতরাং, পাচকের কার্য সামান্য বিবেচনা করা উচিত নহে। সহজ কথায় এই-মাত্র বলিতে পারা যায়, যাহার হাতে দশজনে আহার করিয়া জীবন ধারণ করিবে, তাহার কার্য যে নিতান্ত গুরুতর, তাহা বলা বাহুল্য। কেবলমাত্র পাক করিতে পারিলেই পাচকের কার্য শেষ হয় না। অনেক পাচককে এরূপ দেখিতে পাওয়া যায়, তাহারা রন্ধন-কার্যে উত্তম পটুতা প্রকাশ করিয়া থাকে, কিন্তু, পক-দ্রব্য-রক্ষণে তাদৃশ যত্ন করে না। দ্রব্যাদির অপচয় যাহাতে না হয়, সে বিষয়ে বিশেষরূপ মনোযোগ দেওয়া আবশ্যক। ফলতঃ, কোন দ্রব্য অপচয় না করিয়া, পরিমিত উপকরণে উপাদেয় খাদ্য প্রস্তুত করাই স্-পাচকের প্রধান গুণ-পনা।

রন্ধন-কার্য সাধারণতঃ তিন শ্রেণীতে বিভক্ত করিতে পারা যায় ; অর্থাৎ সহজ, উৎকৃষ্ট এবং রোগীর উপযুক্ত রন্ধন ।

সর্বপ্রকার রন্ধনেই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার প্রতি সর্বদা মনোযোগ রাখিতে হয় । অপরিষ্কৃত খাদ্য আহার করিলে যে স্বাস্থ্য-হানি এবং নানাপ্রকার রোগ হইবার কথা, তাহা যেন প্রত্যেক পাচক ও পাচিকার মনে থাকে ।

ভোক্তার রুচি-অনুসারে রন্ধনের ব্যবস্থা হওয়া আবশ্যক । সকলে একপ্রকার নিয়মে ঘৃত-মসলাদি ব্যবহার করে না ; কেহ অধিক পরিমাণে ঘৃত-পক-দ্রব্য আহারে সম্ভুষ্ট, কেহ লঘু-পাক আহারে তুষ্ট ; কেহ ঝাল অল্প পরিমাণে ভালবাসিয়া থাকে, কেহ বা আদৌ ঝাল ব্যবহার করিতে ইচ্ছুক নহে ; সুতরাং, একরূপ নিয়মে কখনই পাক-কার্য চলিতে পারে না । যে পাচক ভোক্তাগণের রুচি বুঝিয়া পাক-কার্যে দক্ষতা প্রকাশ করিতে পারেন, তিনিই সু-পাচক । এই কারণেই অনেক স্থানে দেখিতে পাওয়া যায়, কোন কোন পাচক বা পাচিকা অধিক পরিমাণে ঘৃত-মসলাদি দিয়াও রন্ধনে সুখ্যাতি লইতে পারেন না ; আবার কেহ কেহ অল্প পরিমাণ উপকরণে এমন হাত-যশ দেখাইয়া থাকেন যে, তাঁহাদিগের রন্ধন রসনার অত্যন্ত প্রীতি-কর হইয়া থাকে ।

পৃথিবীর ভিন্ন ভিন্ন দেশে ভিন্ন ভিন্ন-প্রকার পাকের ব্যবস্থা দেখিতে পাওয়া যায় ; সুতরাং, বিশেষ-রূপ যত্ন-সহকারে শিক্ষা না করিলে তাহাতে রুচ-কার্য্যতা লাভ করিতে পারা যায় না । অগ্নাত বিদ্যার গায় রন্ধন-বিদ্যা-ও শিক্ষা-সাপেক্ষ । ভোক্তা-গণের রুচি, দ্রব্যাদির পরিমাণ, রন্ধনোপ-যোগী দ্রব্য-সমূহের একত্র সমাবেশ, জল ও জ্বাল এবং আশ্বাদনের উৎকর্ষ-সাধন, এই সকলে বিশেষ-রূপ ব্যুৎপত্তি না জন্মিলে, পাচকের পারদর্শিতা প্রকাশ পায় না । কেবল-মাত্র লবণ ও মসলা দিয়া সিদ্ধ করিতে পারিলেই যে, পাচকের কার্য শেষ হইল; তাহা মনে করা উচিত নহে । পাচকের



হস্তে অমূল্য জীবন-রক্ষার ভার গ্রস্ত আছে, ইহা-ই মনে করা স্ম-সঙ্গত। প্রাচীন আৰ্য্য-জাতি ইহার মৰ্ম্ম বুঝিয়াই স্ব-পাক, তদভাবে মাতা বা স্ত্রী প্রভৃতি আত্মীয়-স্বজনের হস্তে পাকের ব্যবস্থা করিয়াছিলেন। বাস্তবিক ভোক্তার জীবনের প্রতি যাহাদিগের মমতা আছে, এরূপ পাচকের হস্তে রন্ধন-কার্য্য সমর্পণ করা উচিত।

সামাজিক নানা-প্রকার পরিবর্তনের সহিত খাদ্যাদির-ও পরিবর্তন আরম্ভ হইয়াছে। সুতরাং, এ সময় পাক-বিদ্যার উন্নতি-সাধনে যত্ন করা আবশ্যক। এ স্থলে ইহাও জানা আবশ্যক যে, কেবল-মাত্র পাক-সম্বন্ধীয় পুস্তক পাঠ করিলেই, পাক-বিদ্যায় সম্পূর্ণ জ্ঞান লাভ করা যায়, এমন নহে; স্বহস্তে পাক না করিলে, উহাতে জ্ঞান লাভ করা স্ম-কঠিন। এদেশে পাক-বিজ্ঞা-শিক্ষা-সম্বন্ধে কোন কোনপ্রকার পুস্তকাদি পাঠ করা হয় না। পারিবারিক নিত্য-রন্ধন দেখিয়া, রমণীগণ রন্ধন-কার্য্য শিখিয়া থাকেন। সুতরাং, তাহাদিগের রন্ধনকার্য্যে বিশেষ-রূপ ব্যুৎপত্তি জন্মে না; যাহা দেখেন, তাহাই শিখিয়া থাকেন। দ্রব্যাদির পরিমাণ সম্বন্ধে আনুমানিক ব্যবস্থা করিয়া থাকেন, তজ্জগৎ প্রায় দেখিতে পাওয়া যায়, একই দ্রব্য ভিন্ন ভিন্ন বার রন্ধন করিলে, সমান-রূপ আশ্বাদ হয় না; কিন্তু, পরিমাণাদি নির্দিষ্ট থাকিলে, কখনই ঐরূপ হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

“প্রাণিনাং পুনর্মূলমাহারো বলবর্ণো জসাক্ষ।”

আৰ্য্য-চিকিৎসা-শাস্ত্র-বিশারদ মহর্ষি সুশ্রুত নির্দেশ করিয়াছেন, আহার-ই প্রাণিগণের জীবন-রক্ষার এবং দৈহিক বল, বর্ণ ও তেজের এক-মাত্র কারণ। অতএব, দেহ-রক্ষা করিতে হইলে, অগ্রে আহারের স্ম-ব্যবস্থা করা আবশ্যক। আহারের স্ম-ব্যবস্থা করিতে হইলে, খাদ্য-দ্রব্য নিরূপণ এবং রন্ধন সম্বন্ধে জ্ঞান লাভ করা প্রয়োজন।

সাধারণতঃ, ত্রিবিধ সময় আহার জ্ঞাত নিরূপিত দেখিতে পাওয়া যায়; অর্থাৎ প্রাতর্ভোজন, মধ্যাহ্ন-ভোজন এবং সায়াক্ষ বা রাত্রি-কালের

ভোজন। এই ত্রিবিধ ভোজনের মধ্যে বালক ও বালিকা-ই প্রায় প্রাতে আহাৰ করিয়া থাকে। যুবা ও বৃদ্ধেরা মধ্যাহ্নে এবং রাত্রি-কালে-ই আহাৰ করিয়া থাকে। স্বাস্থ্য-কর ও সহজ খাদ্য প্রাতে ব্যবহার করা উচিত। কিন্তু যাহারা অতি প্রত্যুষে গৃহ পরিত্যাগ পূৰ্বক স্থানান্তরে গমন করেন, এবং যাহাদিগকে সমস্ত দিবস পরিশ্রম করিতে হয়, তাহাদিগের পক্ষে স্বাস্থ্য-কর ও বলপ্রদ প্রাতঃভোজন বে মধ্যাহ্ন-ভোজনের ত্রায় বিশেষ প্রয়োজনীয়, তাহা সকলেই সহজে বুঝিতে পারেন। যে সকল কার্য-ব্যাপ্ত মনুষ্য, কার্যের তৎপরতা বশতঃ সত্বর প্রাতঃভোজন সম্পন্ন করেন, তাহা মূল্যবান হইলেও স্বাস্থ্য-কর হওয়া উচিত। বিশেষতঃ যাহাদের দিবসের অবশিষ্ট ভাগ-মধ্যে আর কোন-রূপ আহাৰের সুবিধা ঘটবার সম্ভাবনা নাই, উপযুক্ত আহাৰের সু-ব্যবস্থা ভিন্ন, তাহাদের স্বাস্থ্যের বিস্তর অনিষ্ট ঘটিয়া থাকে। যে সকল ব্যক্তির কার্যের গুরুত্ব নিবন্ধন শীঘ্র-ই মৃত্যু-মুখে পতিত হইবার সম্ভাবনা, উত্তম স্বাস্থ্য-কর ও বল-প্রদ প্রাতঃভোজনের দ্বারা যে, তাহাদের জীবন অধিক দিন স্থায়ী এবং রক্ষিত হইতে পারে, এ-বিষয়ে কোন সন্দেহ নাই।

বালক ও বালিকাদিগের প্রাতঃভোজনের জন্ত সচরাচর যে সকল খাদ্য দোকান হইতে ক্রয় করা হইয়া থাকে, তাহা প্রায়-ই স্বাস্থ্যের বিরোধী, স্তব্ধতা, তন্দ্রা যেনানা-প্রকার রোগ হইবার গুরুতর সম্ভাবনা, সে বিষয়ে কিছুমাত্র সন্দেহ নাই। এই খাদ্য অনায়াসেই গৃহে প্রস্তুত হইতে পারে। আর যে সকল গৃহস্থগণ বালক-বালিকাদিগকে বাসী খাদ্য প্রদান করিয়া থাকেন, তাহাতে স্বাস্থ্য-কর ও বল-প্রদ গুণ অতি অল্পই রক্ষিত হয়, এবং যাহার পরিপাক-শক্তি নিতান্ত অল্প, তাহার পক্ষে উহা অতি অপকারক। কিন্তু, একটু বিবেচনার সহিত প্রস্তুত করিলে, অতি অল্প-ব্যয়ে উহা সংগ্রহ করিতে পারা যায়। আর যদি পূৰ্বদিনে, পরদিনের প্রাতঃভোজনের বিষয় স্থির করিয়া রাখা যায়, তাহা হইলে, উহা প্রস্তুত

করিতে কোনরূপ ক্লেশ পাইতে হয় না ; অল্প ব্যয়ে, অনায়াসে এবং উপ-  
যুক্ত সময়ে, তৈয়ার করিতে পারা যায়। প্রতিদিনের প্রাতঃভোজনের  
দ্রব্যাদি প্রস্তুতের অনেকগুলি সহজ উপায় আছে, তদ্বারা অনায়াসে ও  
অতি সহজে অতি প্রত্যুযে খাদ্য প্রস্তুত হইতে পারে। বিশেষতঃ ঐ সকল  
উপায় অত্যন্ত রন্ধন বিষয়েও সাহায্য-কর হইতে পারে। ছোট ছোট  
বালক-বালিকা, এবং স্কুল-বালকদিগের প্রাতঃ-খাদ্য নিত্য একরূপ না  
হইয়া, পরিবর্তন করা ও সহজ হওয়া নিতান্ত আবশ্যক, কিন্তু সাধারণতঃ  
প্রায় এই নিয়মের ব্যতিক্রম দেখিতে পাওয়া যায়। প্রাতঃ-খাদ্যের ন্যায়  
মধ্যাহ্ন-খাদ্যও নিত্য একরূপ না হইয়া, মধ্যে মধ্যে উহা পরিবর্তন  
করা বিধেয়। পরিবারস্থ সমস্ত ব্যক্তির স্বাস্থ্যের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া  
খাদ্যের ব্যবস্থা করিলে, কোন-প্রকার অনিষ্টের সম্ভাবনা থাকে না।  
সাধারণ খাদ্য অপেক্ষা রোগীর খাদ্য যে সম্পূর্ণ বিভিন্ন, তাহা সকলে-ই  
অংগত আছেন।

খাদ্যই যে জীবন-ধারণের মূল ভিত্তি-স্বরূপ, তাহা পূর্বেই উল্লিখিত  
হইয়াছে ; অতএব, দেহ স্বস্থ এবং দীর্ঘ-জীবন লাভ করিতে হইলে, সর্বাগ্রে  
খাদ্যাদির অব্যবস্থা করা আবশ্যক। নানা-কারণে বাঙ্গালী জাতির  
শারীরিক অবস্থা দিন দিন ভাঙ্গিয়া আসিতেছে। পূর্বে যেরূপ স্বস্থ-কায়,  
ছোট-পুষ্ট এবং দীর্ঘ-জীবী লোক দেখা যাইত, এক্ষণে প্রায় সেরূপ দেখা  
যায় না। যদিও দেশ-কাল-ভেদে এবং সামাজিক নানা-প্রকার নিয়ম  
পরিবর্তিত হওয়াতে, স্বাস্থ্য-সম্বন্ধে বহুবিধ ব্যতিক্রম ঘটিয়াছে, কিন্তু উপ-  
যুক্ত বল-কারক খাদ্যের অভাবে যে, আজি-কালি লোকের পরমায়ু হ্রাস  
হইয়া আসিয়াছে, বুদ্ধিমান ব্যক্তি-মাত্রে-ই তাহা স্বীকার করিবেন। পূর্বে  
সামান্য অবস্থার লোক পর্য্যন্ত-ও প্রচুর পরিমাণ দুগ্ধ ও ঘৃত এবং মাংসাদি  
আহার করিতে পাইত, এক্ষণে সভ্যতার আলোক দিন দিন যে  
পরিমাণে বিকীর্ণ হইতেছে, সে পরিমাণে খাদ্য-দ্রব্য-সমূহও দুর্লভ হইয়া

উঠিতেছে। কোন প্রকারে উদর পূর্ণ করিলে, কখনই আহারের উদ্দেশ্য  
সুসিদ্ধ হয় না। যাহা আমাদের স্বাস্থ্যের অমুকুল, একরূপ দ্রব্য আহার  
করাই যুক্তি-সঙ্গত। কিন্তু, দুর্ভাগ্যক্রমে প্রায় তাহা ঘটয়া উঠে  
না। যত দিন পর্যন্ত এই অভাব বিদূরিত না হইবে, তত দিন গঙ্গল  
নাই।

নিত্য ভোজনের দ্রব্য সহজ অর্থাৎ লঘু-পাক হওয়া উচিত। নিত্য  
খাদ্য গুরু-পাক হইলে, নানাপ্রকার পীড়া হইবার সম্ভাবনা। রাত্রি-  
কালে গুরুতর আহার করিলে, সুনিদ্রার ব্যাঘাত হইয়া থাকে। বিশে-  
ষতঃ, ষাঁহাদিগের পরিপাক-শক্তি তত প্রবল নহে, গুরু-পাক দ্রব্য  
ভোজন করা তাঁহাদিগের পক্ষে সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ। উৎসবাদি অর্থাৎ  
ভোজে যে সকল খাদ্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে, নিত্য খাদ্য হইতে  
তাহা সম্পূর্ণ বিভিন্ন। ভোজে অত্যন্ত গুরু-পাক দ্রব্য ব্যবহৃত  
হইয়া থাকে। ভিন্ন ভিন্ন জাতির মধ্যে নিমন্ত্রণ অথবা উৎসবা-  
দিতে নানা-প্রকার উপাদেয় খাদ্যের প্রচলন দেখিতে পাওয়া যায়।  
ইউরোপ প্রভৃতি মহাদেশ সমূহে যে পরিমাণে মাংসাদির প্রচলন, এ-দেশে  
সে রূপ প্রচলিত নাই : হিন্দু জাতির নিমন্ত্রণে অধিক পরিমাণে মিষ্ট-দ্রব্য  
ব্যবহার হইতে দেখা যায়। ভারতে বেকরূপ নানা-বিধ রসনা-তৃপ্তি-কর  
উপাদেয় মিষ্ট-খাদ্য প্রচলিত, পৃথিবীর মধ্যে অল্প কোন দেশে সে রূপ  
দেখা যায় না। তজ্জন্ম মিষ্টান্ন-পাকে এদেশে সমধিক উন্নতি দেখিতে পাওয়া  
যায়। চিনি, দুগ্ধ, ঘৃত, ছানা, মাখন, ক্ষীর, সর প্রভৃতি সংযোগে ঘৃত-  
পক দ্রব্য-পাকে হিন্দু-জাতির শ্রায় কোন জাতি উন্নতি লাভ করিতে সমর্থ  
নহে, এ-কথা মুক্ত-কণ্ঠে বলিতে পারা যায়। \* হিন্দু-জাতির আচার-  
ব্যবহার, সামাজিক নিয়ম এবং খাদ্য প্রভৃতি সমুদায় ব্যাপারই ধর্ম্মাত্ম-

\* সংগ্রহীত "মিষ্টান্ন-পাক" নামক পুস্তক পড়িলে, নানাপ্রকার মিষ্ট দ্রব্য প্রস্তুতের  
'নিয়ম জানিতে পারিবে।

মোদিত। এজন্য, প্রাণি-হিংসা-জনিত খাদ্য ইহাদিগের পক্ষে তত অন্ধেষ বলিয়া পরিগণিত নহে। অনিত্য দেহরক্ষার জন্ত রাক্ষসবৎ পশুহনন হিন্দু-জাতির নিকট অতি ঘৃণিত। তজ্জন্ত ঐরূপ খাদ্য এ-দেশে তত প্রচলিত নহে।

নিরামিষ ও আমিষ ভোজনের দোষ-গুণ বিচার করা যদি-ও এই প্রস্তাবের উদ্দেশ্য নহে, তথাপি মিষ্ট-দ্রব্য অপেক্ষা মাংসাদি ভোজনে যে, শারীরিক বিস্তার উপকার সাধিত হইয়া থাকে, ইহা-ই অধিকাংশ শরীর-তত্ত্ববিদ বৈজ্ঞানিকের মত।

শিশুদিগের খাদ্যে অধিক পরিমাণে মিষ্ট-দ্রব্য ব্যবহার করা উচিত নহে। মিষ্ট-দ্রব্যে রসনাকে এক্রূপ আকর্ষিত করিয়া তুলে যে, শিশুরা এক-বার উহা আহার করিলে, আর কোন-প্রকার খাদ্যে ইচ্ছা প্রকাশ করে না। বিশেষতঃ, এ-দেশে দোকানে যে সকল মিষ্ট-দ্রব্য প্রস্তুত হইয়া থাকে, তাহা নানাপ্রকার রোগের মূল বলিলে-ও বড় দোষ হয় না। আমাদের বিবেচনায় মিষ্ট-দ্রব্য সমূহ গৃহে প্রস্তুত করিয়া ব্যবহার করা সর্বতো-ভাবে কর্তব্য।

এ-দেশে ভোজন-সম্বন্ধে কয়েকটি দোষ দেখিতে পাওয়া যায়। নিমন্ত্রণাদিতে প্রায় বহু-লোকের সমাগম হইয়া থাকে। এক-স্থানে বহু-লোকের সমাগমের জন্ত বহু-প্রকার উপাদেয় খাদ্যের আয়োজন করিতে হইলে প্রায়-ই আহারের নির্দিষ্ট সময় অতীত হইয়া যায়। আর ভোজনে নানা-প্রকার গুরু-পাক দ্রব্য ব্যবহৃত হইতে দেখা যায়। একে সময়াতীত, তাহাতে আবার নানা-রূপ গুরুতর খাদ্য-ভোজন, ইহাতে নিশ্চয়-ই নানা প্রকার রোগ হইবার সম্ভাবনা। বিশেষতঃ, যে সময় দেশ-মধ্যে সংক্রামক-রোগ বা মহামারী উপস্থিত হয়, সে সময় ঐ প্রকার ভোজের আয়োজন করিলে, তাহার ফল বিষ-ময় হইয়া উঠে। হিন্দু-ধর্মে অন্নদানের ত্রায় পুণ্য-জনক অনুষ্ঠান বা কার্য আর কিছু-ই নাই বলিলেও হয়; কিন্তু

মহাতে জীবন-নাশ সম্ভব, সেরূপ ভোজ-প্রথা যে, মহাপাপ-মধ্যে পরি-  
গণিত, তাহা বুদ্ধিমান ব্যক্তি-মাজেই স্বীকার করিবেন। ফলতঃ, লোকের  
স্বাস্থ্যের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া, খাদ্যের আয়োজন করা-ই স্ম-পরামর্শ।  
ভোজন-সম্বন্ধে মহর্ষি চরক যে সকল ব্যবস্থা দিয়াছেন, পাঠক-বর্গের  
গোচরার্থে তাহা নিম্নে উদ্ধৃত করিলাম।

“পূর্ব-কৃত আহার উত্তম-রূপে জীর্ণ হইলে পরিমিত (আহারের মাত্রা  
অধিক বা অল্প না হওয়া), বীৰ্য্য-বিরুদ্ধ (মংশ-দুষ্কাদি একত্রে সংযোগ-  
বিরুদ্ধ না হওয়া), ঈষদুষ্ণ এবং স্নিগ্ধ (স্বতাদি-সংযুক্ত) অন্ন প্রশস্ত স্থানে,  
আহারীয় উপকরণের সহিত, অতি শীঘ্র বা অধিক বিলম্বে না হয়, জল্লাদাদি  
পরিহার-পূর্বক, আপনার শারীরিক অবস্থার বিষয় বিশেষ-রূপে বিবেচনা  
করিয়া, অর্থাৎ কোন্ বস্তু আমার পক্ষে হিত-জনক, এবং কোন্ বস্তু-ই বা  
অহিত-জনক ইত্যাদি বিষয় বিশেষ-রূপে বিবেচনা করিয়া আহার করিবে।

ঈষদুষ্ণ অন্ন ভোজন করিবে। যেহেতু, এইরূপ অন্ন স্ম-স্বাচ্ছ হয়,  
জঠরাগ্নিকে প্রদীপ্ত করে, শীঘ্রই পরিপাক হয়, বায়ুর অহুলোমতা সম্পাদন  
করে, এবং কফ শুষ্ক করিয়া থাকে। অতএব, উষ্ণান্ন ভোজন করা-ই  
সর্বতোভাবে বিধেয়।

স্নিগ্ধান্ন অর্থাৎ স্বতাদি-সংযুক্ত অন্ন ভোজন করিবে। যেহেতু, স্নিগ্ধান্ন  
স্ম-স্বাচ্ছ হয়, শীঘ্র-ই পরিপাক প্রাপ্ত হয়, বায়ুর অহুলোমতা জন্মায়,  
শরীরের দৃঢ়তা সম্পাদন করে। শরীরোপচয়ের স্থান্নিগ্ধ সম্পাদন করে,  
বল ও শারীরিক বলের প্রসন্নতা জন্মায়। অতএব, স্নিগ্ধান্ন ভোজন  
করা-ই সর্বতোভাবে বিধেয়।

পরিমিত ভোজন করিবে। পরিমিত ভোজনে বাত, পিত্ত, কফের  
প্রকোপ জন্মায় না, আয়ুর্বৃদ্ধি-কারক, অতিশয় স্ম-জনক, কোষ্ঠ-স্থানে  
গমন করিয়া জঠরাগ্নিকে নষ্ট করে না, এবং শরীরের কোন-প্রকারে  
গ্লানি না জন্মাইয়া সহজে-ই পরিপাক প্রাপ্ত হয়।

পূৰ্ণ-কৃত আহাৰ উত্তম-ৰূপে জীৰ্ণ হইলে, পুনৰ্ভাৰ আহাৰ কৰিবে। কাৰণ, পূৰ্ণ-দিবসেৰ ভুক্ত-দ্রব্য উত্তম-ৰূপে জীৰ্ণ না হইলে, যদি তদুপৰি ভোজন কৰা যায়, তবে ঐ-পূৰ্ণ-কৃত আহাৰ-ৰস, পৰেৰ অপক আহাৰ-ৰসেৰ সহিত মিলিত হইয়া, শীঘ্ৰ-ই শৰীৰ-স্থ বাত-পিত্তাদি সমস্ত দোষকে প্ৰকুপিত কৰে। যে সমস্ত ব্যক্তিৰ ভুক্ত-দ্রব্য উত্তম ৰূপে জীৰ্ণ হয়, তাহাদেৰ দোষ সকল স্ব-স্থানে অবস্থান কৰে। অগ্নিৰ দীপ্তি হয়, সম্যক্ ক্ষুধা জন্মে, শ্ৰোত-সমূহেৰ মুখ বিকসিত হয়, বিশুদ্ধ হয় এবং যথা-সময়ে বায়ু, মূত্ৰ ও বিষ্ঠা নিৰ্গত হয়। এই সমস্ত লক্ষণ উপস্থিত হইলে, আহাৰ সম্যক্ জীৰ্ণ হইয়াছে বলিয়া জানিবে; এইৰূপ সম্যক্ জীৰ্ণাবস্থায় আহাৰ কৰিলে, আহাৰীয় ৰস, শৰীৰেৰ ধাতু-সমূহকে দূষিত না কৰিয়া, আয়ু-বৃদ্ধি কৰিয়া থাকে। অতএব, পূৰ্ণ-কৃত আহাৰ সম্যক্ জীৰ্ণ হইলে, পুনৰ্ভাৰ ভোজন কৰিবে। বীৰ্য্য-বিকৃদ্ধ ভোজন কৰিবে না অৰ্থাৎ মৎস্ত-দুগ্ধাদি একদা এক-সঙ্গে ভোজন কৰিবে না। কাৰণ, এইৰূপ ভোজন দ্বাৰা কুষ্ঠ ও বিসৰ্পাদি নানাবিধ ৰোগ উৎপন্ন হইতে পাৰে। অতএব এইৰূপ ভোজন-ও সঙ্গত নহে।

মনোৰম স্থানে ভোজন কৰিবে। যেহেতু, যে সমস্ত ব্যক্তি মনোৰম স্থানে ভোজন কৰে, তাহাৰা অনিষ্ট-স্থান-জনিত মনোবিঘাত-কৰ পীড়া দ্বাৰা আক্ৰান্ত হয় না। সেইৰূপ বাঞ্ছিত (মন যাহা চায়) আহাৰীয় উপকৰণেৰ সহিত ভোজন কৰিবে। কাৰণ, যাহাৰা এই-প্ৰকাৰ বাঞ্ছিত উপকৰণেৰ সহিত ভোজন কৰে, তাহাৰা-ও পূৰ্বোক্ত পীড়া দ্বাৰা আক্ৰান্ত হয় না।

শীঘ্ৰ শীঘ্ৰ ভোজন কৰিবে না। কেন-না, যে সকল ব্যক্তি তাড়া-তাড়ি ভোজন কৰে, তাহাদিগেৰ ভুক্ত-দ্রব্য উৰ্দ্ধ-মুখে উঠে, শৰীৰেৰ অবসন্নতা জন্মায়, ভুক্ত-দ্রব্য কোষ্ঠ-স্থানে পতিত হয় না। এইৰূপ ভোজন-শীল ব্যক্তি সৰ্বদা ভুক্ত-দ্রব্য-গত দোষ (ভোজ্য দ্রব্যে কেশ-

লোমাদি পতন) এবং সম্যক স্বাচ্ছন্দ্য অল্পভব করিতে সমর্থ হয় না। অর্থাৎ কোন সময়ে পূর্বোক্ত কেশ-পতনাদি দোষ-দর্শনে সমর্থ হয়, এবং কোন সময় বা সমর্থ হয় না। তন্মধ্যে দোষের অনন্তসন্ধিহেতু দোষ-সংস্টি অল্প ভক্ষণ করে, এবং স্বাচ্ছন্দ্যের অনন্তভাবে ভোজন-কালে প্রীতির-ও অভাব হইয়া থাকে। অতএব, অতি দ্রুত-ভাবে ভোজন করা সর্বতো-ভাবে অবিধেয়। অতিশয় ধীরে ধীরে ভোজন করিবে না। যেহেতু, যে সমস্ত ব্যক্তি অতিশয় ধীরে ধীরে ভোজন করে, তাহারা আহার করিয়া তৃপ্তি প্রাপ্ত হয় না; অধিক-ভোজন করে, ভোজ্য-দ্রব্য শীতল হইয়া যায়; এবং অগ্নির বৈষম্য উপস্থিত হয়। অতএব, অতিশয় ধীরে ধীরে ভোজন করিবে না।

অধিক কথা বা অধিক হাস্ত না করিয়া, নিবিষ্ট-চিত্ত হইয়া ভোজন করিবে। যেহেতু, যে সমস্ত ব্যক্তি ভোজন-কালে অধিক কথা বলে, বা অধিক হাস্ত করে, এবং অশ্রমস্ক হয়, তাহারা পূর্বোক্ত অতিদ্রুত-ভোজন-জনিত দোষ (ভুক্ত-দ্রব্য উৰ্দ্ধ-মুখে উপস্থিত হওয়া এবং শরীরের অবসন্নতা প্রভৃতি) প্রাপ্ত হয়। সেই জন্য, ভোজন-কালে অধিক কথা না বলিয়া, নিবিষ্ট-চিত্তে ভোজন করা কর্তব্য।

আপনার হিতাহিত বিবেচনা করিয়া ভোজন করিবে। কারণ, এই বস্তু ভোজনে আমার উপকার হয়, এবং এই বস্তু ভোজনে আমার অপ-কার হয় ইত্যাদি বিষয় ঐক্যমুখে বিবেচনা-পূর্বক ভোজন করিলে, শরীর সুন্দর-রূপ স্থস্থ থাকে। অতএব, আপনার হিতাহিত বিবেচনা করিয়া আহার করিবে।

পরিমিত ও অপরিমিত আহার জানিবার উপায় এই যে, পরিমিত আহার করিলে, নিম্ন-লিখিত লক্ষণ-গুলি শরীরে প্রকাশ পায়। আহার দ্বারা কৃষ্ণ-স্থানে কোন-রূপ পীড়ার অল্পভব হয় না। হৃদয়-স্থান পরিষ্কার বোধ হয়, পার্শ্ব-স্থানে কোন-প্রকার ক্রেশ জন্মে না।



উদর বেশ লঘু বোধ হয়। ইন্দ্রিয়-গণের প্রীতি-জনক হয়, ক্ষুধা ও পিপাসা নিবৃত্তি হয়। শয়ন, উপবেশন, গমন, শ্বাস-প্রশ্বাস-নির্গমন এবং হাস্য-পরিহাস ও কার্য্যাদি করিতে বেশ স্বথ-জনক বোধ হয়। সায়ংকালে এবং প্রাতঃকালে যথোপযুক্ত আহার জীর্ণ হইয়া, ক্ষুধার অনুভব হয়, এবং শরীরের বল, বর্ণ ও পুষ্টির বৃদ্ধি হইয়া থাকে। অতএব এই সমস্ত লক্ষণ দ্বারা পরিমিত আহার স্থির করিবে।

অপরিমিত আহার দুই প্রকার ;—প্রথমতঃ, হীনমাত্রা অর্থাৎ যাহার যতটা খাওয়া উচিত, তদপেক্ষা কম খাওয়া ; আর দ্বিতীয়তঃ, অধিক মাত্রা অর্থাৎ আহারের উচিত মাত্রার অপেক্ষাও অধিক খাওয়া। তন্মধ্যে অল্প মাত্রায় আহার বল, বর্ণ ও পুষ্টির ক্ষয়-কারক, অতৃপ্তি-কর, উদাবর্ত-রোগ-কারক, অব্যয় ( শুক্রাদি দাতুর বৃদ্ধি করে না ), আয়ু-র হানি-কারক, শরীরের ও ওজ-দাতুর ক্ষয়-কারক, মন, বুদ্ধি এবং ইন্দ্রিয়-গণের ক্ষয়-কারক, শ্রীভ্রষ্ট-কর এবং অশীতি-প্রকার বায়ু-রোগের আশ্রয়। অপর, অতিরিক্ত মাত্রায় আহার বাতাদি ত্রিদোষ-প্রকোপ-কারক, এবং সর্ব-রোগের আকর হইয়া থাকে। অতএব, দেহ-রক্ষার্থ পরিমিত এবং হিত-কর আহার-ই স্ব-প্রশস্ত।

# পাক-প্রণালী

## প্রথম পরিচ্ছেদ

**রন্ধন-শালা।** রন্ধন-শালা সর্বদা পরিষ্কৃত এবং পরিচ্ছন্ন রাখা পাচকের প্রধান কাজ। অপরিষ্কৃত গৃহে রন্ধন করিলে, বিবিধ কারণে খাদ্য-দ্রব্য দূষিত হইয়া থাকে। দূষিত খাদ্য আহার করিলে, নানা-প্রকার পীড়া হইবার গুরুতর সম্ভাবনা। রন্ধন-শালায় যে সকল দ্রব্যাদির ব্যবহার হইয়া থাকে, তৎসমুদায় যথাস্থানে রাখা আবশ্যক। কোন দ্রব্য-ই অনাচ্ছাদিত অর্থাৎ আ-ঢাকা রাখা উচিত নহে। মধ্যে মধ্যে রন্ধন-গৃহের ঝুল ঝাড়িয়া ফেলা কর্তব্য, নতুবা ঝুল পড়িয়া খাদ্য-দ্রব্য ময়লা ও অস্থখ-কর হইতে পারে।

রন্ধন-কার্যে ব্যবহার্য্য দ্রব্য-সমূহ উত্তম-রূপে ধুইয়া মাজিয়া রাখা আবশ্যক, এবং গৃহ-মধ্যে ঐ সকল দ্রব্য এরূপ-ভাবে সজ্জিত রাখা উচিত যেন, তদ্বর্শনে মনে আনন্দ জন্মে। ফলতঃ, রন্ধন-গৃহের সৌন্দর্য্য দেখিয়া-ই যেন সকলে পাচক ও পাচিকার পরিচ্ছন্নতার পরিচয় লাভ করিতে পারে।

**ভাঁড়ার-ঘর।** রান্না-ঘরের সহিত ভাঁড়ার-ঘরের অতি নিকট সম্বন্ধ। ভাঁড়ারে দ্রব্যাদি মজুত থাকিলে, রাধিবার পক্ষে

বিশেষ সুবিধার কথা। কি চাউল, কি ডাল, কি মসলাদি পূর্বে বাজার হইতে আনিয়া, বাছিয়া রাখিয়া, গুছাইয়া রাখিলে, রাঁধিবার সময়, কোন প্রকার বাস্তব হইতে হয় না। পরন্তু শীঘ্র রন্ধন-কার্য সম্পন্ন হয়। কোন জিনিস আ-ঢাকা রাখা উচিত নহে। ভাঁড়ার-ঘর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা চাই। দ্রব্যাদি এরূপ নিয়মে সাজাইয়া রাখিতে হয়, দরকারের সময় যেন খুঁজিয়া বেড়াইতে না হয়।

দ্রব্য-বিশেষ রাখিবার জ্ঞান বিশেষ বিশেষ পাত্রের প্রয়োজন হইয়া থাকে। মাটির পাত্র, পাথরের পাত্র, ধামা, কুলা প্রভৃতি নানা-বিধ পাত্র সংগ্রহ করিতে হয়।

ইছুর ও আরসলা ভাঁড়ার-ঘরের প্রধান শত্রু। এজন্ত সর্বদা সতর্ক থাকিতে হয়। তন্নিম্ন বর্ষাকালে উই লাগিবার-ও গুরুতর সম্ভাবনা। ভাঁড়ার-ঘরে আলো ও হাওয়া প্রবেশের সুবিধা থাকিলে, দ্রব্যাদি ভাল থাকিতে পারে এবং কীট-পতঙ্গের উৎপাত কমিয়া আসে।

প্রতিদিন ভাঁড়ার-ঘর ঝাঁট দেওয়া আবশ্যিক। তৈল ও ঘূতাদি ফুরাইলে, পাত্র-গুলি ভাল করিয়া পুঁছিয়া, আবার ঘূতাদি রাখিবার ব্যবস্থা করিতে হয়।

কাস্তান্দ, আচার, আমসী, কুলচুর প্রভৃতি বে সকল অন্ন-দ্রব্য সংবৎসর রাখিতে হয়, সেই সকলের প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখা কর্তব্য। ঐ সকল দ্রব্য মধ্যে মধ্যে রোজে দিতে হয়। অনেক জিনিসে পোকা ধরিবার কথা।

খাদ্য-দ্রব্য-মাত্র-ই যে স্বাস্থ্যের সহিত সংবদ্ধ, তাহা মনে রাখা উচিত। এজন্ত ভাঁড়ারের আসবাব-গুলি পর্য্যন্ত সর্বদা তদারক করিতে হয়।

যাহাতে কোন দ্রব্যের অপচয় না হয়, তদ্বিষয়ে বিশেষ-রূপ দৃষ্টি রাখা আবশ্যিক। অনেক সময় দেখা যায়, সামান্য ওদাস্তে গুরুতর ক্ষতি-

গ্রস্ত হইতে হয়। ভাঁড়ারের সুব্যবস্থা ও রন্ধন-কার্যে পটুতা, ইহা-ই ত গৃহস্থালীর প্রধান কার্য। যে গৃহস্থ-গৃহে এই সকল বিষয়ে সর্বদা যত্ন দেখা যায়, সেই গৃহ-ই লক্ষ্মীর লীলা-নিকেতন।

**উনান ও জ্বাল।**—উনান ও জ্বালের দোষে অনেক সময় রন্ধন-কার্যে ব্যাঘাত ঘটে; কেবল-মাত্র যে ব্যাঘাত জন্মে, এরূপ নহে, তদ্বারা খাদ্যের আশ্বাদনের-ও ব্যতিক্রম হয়। সুচারু-রূপে জ্বাল না পাইলে, উত্তম রূপ সিদ্ধ হয় না, এবং সু-সিদ্ধ না হইলে-ও কোন দ্রব্য সু-স্বাদ ও স্বাস্থ্য-কর হয় না। এজন্য, উনান ও জ্বালের প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হয়।

প্রত্যহ উনানের অঙ্গার ও ভস্মাদি তুলিয়া ফেলা আবশ্যক। কারণ, ভস্মাদি-পূর্ণ থাকিলে উনান ভাল-রূপ জ্বলে না। যে দিকে বাতাস বহে, সে দিকে উনানের মুখ হইলে, জ্বালের ব্যাঘাত জন্মিয়া থাকে। উনান নিত্য নিকাইতে হয়, নতুবা উহা ফাটিয়া বা ভাঙ্গিয়া যায়। গোময়ের অর্থাৎ গোবরের ভাগ অধিক দিয়া, মৃত্তিকা দ্বারা উনান নিকাইলে, ফাটিবার আশঙ্কা থাকে না।

এরূপ-ভাবে উনান প্রস্তুত করিতে হয়, যেন পাক-পাত্রের চতুর্দিকে সম-ভাবে জ্বাল বা আগুনের আঁচ লাগিতে পারে। সম-ভাবে জ্বাল না লাগিলে, এক-দিকে সু-সিদ্ধ ও অল্প-দিকে কাঁচা থাকিয়া যায়। সচরাচর রন্ধনে তোলা ও বসা উনান ব্যবহৃত হইয়া থাকে। তোলা উনান ইচ্ছামত এক স্থান হইতে অল্প স্থানে লইয়া গিয়া রন্ধন করিতে পারা যায়; কিন্তু বসা উনানে সেরূপ হয় না।

আজি-কালি অনেক স্থানে পাথুরিয়া কয়লার জ্বালে রন্ধন আরম্ভ হইয়াছে। কয়লার উনানের নির্মাণ-প্রণালী স্বতন্ত্র।

মাটির উনান ব্যতীত, নানা আকারের লৌহের উনান ব্যবহার হইতে আরম্ভ হইয়াছে। তন্মিষ্ট “স্পিরিট ষ্টোভ্”, “কেরাসিন ষ্টোভ্” প্রভৃতি

নানা আকারের বিলাতি উনান-ও এ দেশে চলিত হইতে আরম্ভ হই-  
য়াছে। কিন্তু ঐ সকল উনান দ্বারা দুই একজনের জন্ত সামান্য-রূপ খাদ্য  
প্রস্তুত হইতে পারে। শিশুদিগের দুধ ও চায়ের জল গরম করিবার  
পক্ষে, ঐ সকল উনান বিশেষ সুবিধা-জনক।

কাষ্ঠ অপেক্ষা কয়লার জ্বালে শীঘ্র রন্ধন হইয়া থাকে। কয়লার  
জ্বালে আঁচ অধিক, এজন্য ভাজা-পোড়ার পক্ষে কয়লার জ্বাল তত  
সুবিধা-জনক নহে।

সকল-প্রকার রন্ধনে সমান জ্বালের আবশ্যক হয় না। আবার কোন  
কোন দ্রব্য রন্ধনে প্রথমে অধিক আঁচ দিতে হয় এবং ক্রমে তাহা হ্রাস  
করিয়া, পাক-পাত্র জলন্ত অঙ্গারের উপর রাখিলে-ই চলিতে পারে। ধূম-  
শূণ্য জলন্ত অঙ্গারের উপর পাক-পাত্র স্থাপন করিয়া রাখাকে “দমে”  
রাঁধা” कहিয়া থাকে। পলায় অর্থাৎ পোলাও প্রভৃতি দমে রাখিতে হয়।

ভাজা-পোড়া কিংবা সন্তলনের পর, যাঞ্জনাদিতে অধিক আঁচ  
লাগিলে তাহা পুড়িয়া, আঁকিয়া বা ধরিয়া যাইবার সম্ভাবনা। আঁকা  
খাদ্য অত্যন্ত বিষাদ হইয়া থাকে, এবং দুর্গন্ধে কেহ তাহা আহাৰ  
করিতে পারে না।

**পাকপাত্র।**—পাকের জন্ত সচরাচর মৃত্তিকা ও ধাতু-পাত্র  
ব্যবহৃত হইয়া থাকে। মৃত্তিকা-পাত্রে রন্ধন করিলে, কোন-প্রকার  
পীড়া হইবার আশঙ্কা থাকে না। পিতল ও তামার পাত্রে পাক করিলে  
খাদ্য-দ্রব্য বিষাক্ত হইবার সম্ভাবনা; কিন্তু উহাতে কলাই করিয়া  
লইলে, কোন-প্রকার আশঙ্কা থাকে না।

পাক-পাত্র সর্বদা পরিশুদ্ধ রাখা বিধেয়। মাটির পাত্রের ভিতর  
ধুইয়া ও উভয় পিঠ নেতা দিয়া পুঁছিয়া, অল্প গরম করিয়া রাখা ভাল।  
লৌহ ও পিতলের পাত্র প্রতিদিন রন্ধনের পর, উত্তম-রূপে মাজিয়া,  
পুঁছিয়া রাখিতে হয়। পিতলের পাত্র, অপরিষ্কৃত থাকিলে এক-প্রকার

কলঙ্ক পড়ে, খাদ্য-দ্রব্যে তাহা লাগিলে অত্যন্ত অপকার হয়। আর লোহার পাত্র সর্বদা পরিষ্কৃত রাখিলে, উহা অধিক দিন টিকিয়া থাকে। এজন্য লোহার পাত্র ভাল করিয়া মাজিয়া নেকড়া দিয়া পুঁছিতে হয়, পরে তাহাতে সামান্য তেল মাখাইয়া রাখিলে, মরিচা বা কলঙ্ক পড়ে না। পরিষ্কৃত পাত্র ব্যবহার করিলে, আহাৰাদিতে অত্যন্ত তৃপ্তি জন্মে। অর্শ ও চক্ষুরোগ-গ্রস্ত ব্যক্তিদিগের পক্ষে লৌহ-পাত্রে পাক করা ভাল; কারণ, তদ্বারা বিশেষ উপকার হইয়া থাকে।

পোলাও, কালিয়া এবং কোন্দা প্রভৃতি উপাদেয় খাদ্য রন্ধন করিবার পক্ষে ডেক্‌চি ব্যবহার করা-ই প্রশস্ত। ডেক্‌চিতে রন্ধন করিলে অল্প উত্তাপে রন্ধন হইতে পারে, পাক-পাত্র ভাঙিয়া যাওয়ার আশঙ্কা থাকে না, এবং অল্প সময়ে পাক-কার্য সম্পন্ন হইয়া থাকে। মৃত্তিকা-পাত্রে রন্ধন করিলে, তাহা ভাঙিবার বিশেষ আশঙ্কা।

যে ডেক্‌চিতে রন্ধন করা যায়, তাহা মধ্যে মধ্যে কলাই করিয়া লওয়া আবশ্যক; কারণ, কলাই উঠিয়া গেলে, তাহ্রপাত্রে পাক করিলে, খাদ্য-দ্রব্য বিষাক্ত হইবার গুরুতর সম্ভাবন।

মৃত্তিকা-পাত্রে পোলাও রন্ধন করিতে হইলে, তাহা উত্তম-রূপ টেক-সই হওয়া আবশ্যক। আর উহাতে পোলাও প্রভৃতি রাখিতে হইলে, অগ্রে জ্বালে পাকাইয়া লওয়া উচিত; অর্থাৎ হাঁড়ির বালি ভাঙ্গিয়া, তাহাতে অল্প তৈল কিংবা ঘৃত দিয়া, মৃদু জ্বালে চড়াইতে হইবে। যখন তৈল বা ঘৃতের ফেনা অর্থাৎ গাঁজা মরিয়া আসিবে, তখন তাহাতে অল্প পরিমাণে জল ঢালিয়া দিবে, এবং ফুটিয়া আসিলে জ্বাল হইতে নামাইয়া জল ফেলিয়া দিলে-ই, হাঁড়ি পাকাইয়া লওয়া হইল। অন্নপাকের জন্ম তলো হাঁড়িই উত্তম; কারণ, ভাতের হাঁড়ি একটু বড় হইলে, ভাত বেশ গা-মেলিয়া ফুটিতে পায়। তাহাতে ভাত ভাল হয়। কোন কোন ব্যঞ্জন রন্ধনের পক্ষে মাটির তিজেল উত্তম। পৃথক পৃথক দ্রব্য-পাকের পক্ষে,

পৃথক্ পৃথক্ পাক-পাত্র ব্যবহার করা-ই ভাল ; কারণ, তাহাতে ব্যঞ্জন ময়লা হইতে পারে না। মনে কর, যদি ডালের হাঁড়িতে ভাত রান্ধা যায়, তবে ভাত ধবধবে সাদা হইবে না।

আজ-কাল পিতলের পাক-পাত্র চলিত হইয়াছে। কিন্তু তাহা-ও বিশেষ-রূপ পরীক্ষার করিতে হয়।

**জলে।** খাদ্য-দ্রব্য-মাত্রই পরিশুদ্ধ জলে পাক করা উচিত। দূষিত জলে পাক করিলে, খাদ্য-দ্রব্য যে দূষিত হয়, তাহা যেন মনে থাকে। জীবন-রক্ষার জন্ত জল একটি প্রধান প্রয়োজনীয় পদার্থ। কিন্তু তাহা দূষিত হইলে, জীবন-রক্ষা দূরে থাকুক, বরং জীবন-নাশের সহায়তা করিয়া থাকে। জল দ্বারা জীবন-রক্ষা হয় বলিয়া-ই, প্রাচীন আৰ্য্য-ঋষি-গণ জনকে “জীবন” নামে অভিহিত করিতেন। দূষিত জলে যখন স্বস্থ ব্যক্তির স্বাস্থ্য নষ্ট হইয়া থাকে, তখন রোগীর পক্ষে যে উহা কত দূর অপকারক, তাহা বুঝাইয়া না বলিলে-ও সন্দেহে বুঝিতে পারেন।

যে জলাশয়ের উপর রৌদ্র লাগিতে পায়, তীরস্থ বৃক্ষাদির পত্র পতিত হইয়া, জল দূষিত করিতে না পারে, এবং যে জলের নিম্নদেশে অর্থাৎ বালুকার উপর জল প্রবাহিত, সেই জলাশয়ের জল-ই সর্বোৎকৃষ্ট উত্তম।

যেখানে ভালরূপ জলাশয় না থাকে, তথায় পানার্থে জল গরম করিয়া লওয়া আবশ্যক। গরম করিবার অগ্নিবিধা হইলে, একথণ্ড লৌহ আগ্নিতে সিন্দূরবৎ লাল করিয়া, তাহা জলের মধ্যে প্রবেশ করাইয়া দিলে-ও শোধন হইতে পারে।

বর্ষাকালের পঙ্কিল টাটকা জল ব্যবহার না করিয়া, পরিশুদ্ধ বস্ত্রে ছাঁকিয়া, কোন পাত্রে ধরিয়া, পর-দিন তাহা ব্যবহার করিলে, কদমভাগ পাত্রের নীচে পতিত হইয়া থাকে। জল পরীক্ষারের আর একটি উপায় এ-স্থলে উল্লিখিত হইল, প্রত্যেক গৃহস্থের-ই উহা জ্ঞাত হওয়া প্রয়োজন।

কাঠ কিংবা বাঁশের একটি ফ্রেমে, চারি থাকে চারিটি কলসী স্থাপন করিবে। সর্বোপরিস্থ কলসীতে গরম জল পূর্ণ করিবে। এই কলসীর নিম্নে সামান্য ছিদ্র থাকিবে, ঐ ছিদ্র আবার হয় খড়িকা কিংবা কাপড়ের পলিতা দ্বারা ঢিলাভাবে রুদ্ধ থাকিবে। কারণ, তাহা হইতে বিন্দু বিন্দু জল নীচে পড়িতে থাকিবে। এই কলসীর নিম্নস্থ কলসীতে অঙ্গার-পূর্ণ করিয়া, তাহার-ও তলায় পূর্ববৎ খড়িকা বা পলিতা পরান থাকিবে। অঙ্গার-পূর্ণ কলসীর নিম্নে পরিষ্কৃত বালুকা-পূর্ণ কলসী থাকিবে, তাহার-ও তলায় পূর্ববৎ ছিদ্র-মধ্যে খড়িকা দেওয়া থাকিবে। সর্ব-নিম্নস্থ কলসী স্থাপিত হইলে, তাহার মুখে একখানি পরিষ্কৃত মোটো নেকড়া বাঁধা থাকিবে। কিন্তু তাহা ছিদ্র করা হইবে না। গরম জল প্রথমে অঙ্গারে পড়িবে, তাহার পর বালুকাতে পতিত হইবে, অবশেষে সর্ব-নিম্ন পাত্রে পতিত হইয়া থিতাইলে, সেই জল ব্যবহার করিলে, কোন অপকারের আশঙ্কা থাকিবে না। এতদ্ভিন্ন, আর একটি উপায়ে-ও পঙ্কিল জল সংগ্রহ করিতে পারা যায়, অর্থাৎ বৃষ্টির জল ধরিয়া রাখিলে-ও চলিতে পারে।

কৈদ্য-শাস্ত্র-মতে জলের গুণ, যথা—শ্রম ও ক্লান্তি-নাশক, মূচ্ছা-তৃষ্ণা-নিবারক, তন্দ্রা-বমি-নাশক, বল ও নিদ্রা-কর, অঙ্গীর্ণ প্রভৃতি রোগ-নিবারক, মনের প্রীতি-সম্পাদক, শীতল, লঘু এবং জীবনো-শক্তি-বর্দ্ধক।

অগ্নিতে অর্দ্ধাবশিষ্ট করিলে-ই তাহাকে উষ্ণোদক বলা যায়। ইহার গুণ, যথা—কাস, শ্বাস ও জ্বর-নাশক; কফ, বাত এবং আমদোষ-নিবারক, দীপক, বস্তি-শোধক এবং রোগীর সদা-পথ্য।

এলোপ্যাথি ও হোমিওপ্যাথি-মতে গুণ, যথা—জল দ্বারা শরীরের রক্ত ও রসাদির তারল্য হয়। পরিমাণাধিক্য হইলে রক্ত-রসাদি পাতলা হয়।

**উত্তিদ্ধ-জাত খাদ্য।** মহুষ্যের খাদ্যের মধ্যে উত্তিদ্ধ-ই



অধিক। বীজ, মূল, পত্র বা শাক ও অগ্ন্যান্ন নানাপ্রকার আহার করা হইয়া থাকে। যে সকল শস্ত্রে ময়দা বা তরুণ পদার্থ পাওয়া যায়, তাহা-ই অধিক পরিমাণে ও সর্ব-সাধারণের ব্যবহৃত হইয়া থাকে। এই সমস্ত শস্ত্রই অধিক পুষ্টিকর, সহজেই জীর্ণ হইয়া যায়, এবং অধিক পরিমাণে সর্বদেশে-ই জন্মে।

গোধূম বা গম।—অগ্ন্যান্ন শস্ত্র অপেক্ষা গম বিশেষ পুষ্টিকর। এই জন্ম, পৃথিবীর সর্বত্র অধিক পরিমাণে গমের চাষ হইয়া থাকে। গম পুষ্টিকর বটে, কিন্তু অধিক সাদা ময়দা বা স্নজীতে ততদূর পুষ্টিকর অংশ থাকে না। আটা বা রাঙা স্নজীই বিশেষ পুষ্টিকর। বিশেষতঃ বালকদিগের পক্ষে আটা বা রাঙা স্নজীর রুটাই ব্যবহার্য। বিলাতী বা দেশী পাঁউরুট, টাটকা অপেক্ষা দুই তিন দিনের বাসী হইলেই শীঘ্র জীর্ণ হয়। টাটকা পাঁউরুট সহজে জীর্ণ হয় না, এবং অনেকের পক্ষে অন্ন জন্মায়। কিন্তু পাঁউরুট টক ও ছাঁতা-পড়া হইলে আহারের অনুপযুক্ত। পাঁউরুট পাতলা পাতলা করিয়া কাটিয়া, আগুনে সেকিয়া লইয়া আহার করিলে, অতি শীঘ্র জীর্ণ হয়। কিন্তু এক্ষণে সেকিতে হইবে যে, যেন তাহার ধার পুড়িয়া না যায়। বিস্কুট, পাঁউরুট অপেক্ষা অধিক পুষ্টিকর, এবং অল্পদিনে নষ্ট হইয়া যায় না। যাহাদিগের অল্প খাদ্য জীর্ণ হয় না, দুধের সহিত বিস্কুটের গুঁড়া তাহারা অনায়াসে ব্যবহার করিতে পারে। জৈয়ের ময়দা-ও বিলক্ষণ পুষ্টিকর। ইহা-ও অনেক দেশে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। যবের মণ্ড অজীর্ণ রোগীর পক্ষে বিশেষ উপকারী। কিন্তু যবের ছাতু গুরুপাক। ভূট্টা-ও অনেক দেশের লোকে আহার করিয়া থাকে। কিন্তু ভূট্টার ময়দা ভাল হয় না।

পৃথিবীতে যত মনুষ্য আছে, তাহার তিন ভাগের এক ভাগ, চা'ল আহার করিয়া থাকে। চা'ল স্নসিদ্ধ করিয়া আহার করা কর্তব্য।

চা'লে তৈলের ভাগ অল্প ; সুতরাং, উহাতে কিঞ্চিৎ স্নাত সংযুক্ত করিয়া আহার করা উচিত। দুগ্ধপক চা'ল বা পরমান্ন সহজেই জীর্ণ হয়, সুতরাং উহা রোগীর পক্ষে-ও উপযোগী ; কিন্তু উহাতে যতদূর সম্ভব, মিষ্ট-দ্রব্য মিশ্রিত করা কর্তব্য। গ্রহণী ও আমাশয় রোগের পক্ষে, চা'লের জল বা চেননী বিশেষ উপকারী।

**গোল আলু।**—অতি পুষ্টি-কর স্ব-খাদ্য। আলু স্বচ্ছন্দে অধিক দিন রাখা যায়, অনায়াসেই পাক করা যায় ; কিন্তু অনেক স্থলে সহজে জীর্ণ হয় না। যে ব্যক্তি উদর ভরিয়া খাইতে পায় না, সে অল্প দ্রব্য না খাইয়া যদি আলু খায়, তাহা হইলে শীঘ্র তাদৃশ দুর্বল বা ক্লম্ব হইয়া পড়ে না। আলু, মাংস ও মৎস্য অন্নের সহিত ভক্ষণ করিলে, আরও অধিক পুষ্টি জন্মে। যে আলু উত্তমরূপ পুষ্ট হয় নাই, তাহা সহজে জীর্ণ হয় না। পরিপুষ্ট আলু-ও স্ব-সিদ্ধ না হইলে, জীর্ণ হয় না। আলু-সিদ্ধ আহার করিতে হইলে, তাহা খোসা-সমেত সিদ্ধ করিবে, কারণ, আলু ছাড়াইয়া সিদ্ধ করিলে, উহার সার-ভাগ অনেক নষ্ট হইয়া যাইবে ; সুতরাং, তত-দূর পুষ্টি-কর হইবে না। পুরাতন আলু রাত্রিতে ছাড়াইয়া ঠাণ্ডা-জলে ভিজাইয়া রাখিলে, পরদিন উহা প্রায় নূতন আলুর মত হইবে। সিদ্ধ বা অল্পপ্রকারে রন্ধন করা আলু অপেক্ষা, পোড়া বা ভাজা আলু অধিক পুষ্টি-কর। আলুর কল বাহির হইলেই তাহা নষ্ট হইয়া যায়। যে আলু বড় ও বিলক্ষণ পরিপুষ্ট এবং শক্ত, যাহার উপরে ছাতা-পড়ার মত হয় নাই, যাহাতে কল বাহির হয় নাই, সেই আলু-ই উৎকৃষ্ট, এবং সেই আলু-ই আহারের বিশেষ উপযোগী। রন্ধন করিলে যে আলু আঠা-আঠা ও জন-যুক্ত বোধ হয়, সে আলু-ও ভাল নহে, যাহা ধুলার মত হইয়া যায়, তাহা-ই উৎকৃষ্ট। ইহা কোন কোন ব্যঞ্জন, অন্ন এবং পিষ্টকে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ইহার গুণ, যথা—বলকারক, স্নিগ্ধ, গুরু, হৃৎ-কম্পের শান্তিকারক এবং বিষ্টস্ত-কারক।

গাজর ।—গাজর প্রভৃতিতে পুষ্টিকর বস্তু অতি অল্প, এই সকল সহজে জীর্ণ-ও হয় না ।

শাক-সব্জী ।—অনেক উদ্ভিদের পত্র, মূল ও ডাঁটা খাদ্যের বিশেষ উপযোগী । এই সকলে লবণের ভাগ অধিক এবং এই সকল হইতে অনেক প্রকার খাদ্য পাওয়া যায় । শাক কচি-ই উপকারী । শাক-শব্জী অধিক পাকিয়া অত্যন্ত সবুজ বর্ণের হইলে, বিরেচক হইয়া উঠে । কোষ্ঠবদ্ধের পক্ষে পাকা শাক উপকারী । আমাশয় বা গ্রহণী রোগে পাকা-শাক বিষ-তুল্য । রোগ কি সুস্থতা, উভয় অবস্থাতে-ই শাক টাটকা আহাৰ করিবে । শাক কাটিবার পর, যত সময় যায়, ততই জীর্ণ করা কঠিন হইয়া উঠে । শাকে জল দিয়া রাখিলে, দেখিতে টাটকা দেখায় বটে, কিন্তু টাটকা শাকের গুণ তাহাতে থাকে না । বাসী শাক উদরে যাইয়া, মাতিয়া উঠে ও বায়ুতে উদর পরিপূর্ণ করে । শাক কুটিয়া ভাসা জলে উত্তমরূপ ধুইয়া রন্ধন করা উচিত, নতুবা উহাতে বালি থাকিতে পারে ।

কপি ।—কি ফুল-কপি, কি বাঁধা কপি, কপি-মাত্র-ই জলের ভাগ অধিক । এই জন্ত, উহা তাদৃশ পুষ্টি-কর নহে । আর কপি সহজে জীর্ণ হয় না । সুতরাং, অজীর্ণ-রোগীর পক্ষে কপি অখাণ্ড । নরম অথচ মৃচ্চিয়া বাঁধা-কপিই রন্ধনের উপযুক্ত । ফুল-কপির ফুল সম্পূর্ণ-রূপ প্রস্ফুটিত হইয়া, বাহার উপর কাল দাগ পড়ে, তাহা তত সু-খাণ্ড নহে । বাঁধা-কপির উপকার পাতা, যাহা শক্ত হইয়া উঠে, তাহা খাণ্ডে ব্যবহার করা অস্বচিত । তালের গায়ে জড়িত কচি সাদা পাতা, রন্ধনে ব্যবহার করা আবশ্যিক । রৌদ্র প্রবল হইলে, কপি রোগীকে না দেওয়া-ই উচিত ।

পলাণ্ডু বা পিঁয়াজ ।—কাঁচা-ই খাও, ভাজিয়া-ই খাও, আর রাঁধিয়া-ই খাও, অতি পুষ্টি-কর দ্রব্য । কিন্তু, রোগীর পক্ষে কাঁচা পিঁয়াজ

ব্যবহার্য্য নহে ; কারণ, কাঁচা পিঁয়াজ অত্যন্ত গরম । দেনী ছোট পিঁয়াজ তাদৃশ গরম নহে ; দুর্গন্ধের জন্ত-ই বোধ হয়, হিন্দুদিগের মধ্যে পিঁয়াজের ব্যবহার নাই । কিন্তু, এক্ষণে অনেকে-ই ব্যবহার করিতে আরম্ভ করিয়াছেন । বস্তুতঃ, পিঁয়াজ ব্যঞ্জে দিলে অতি স্নগন্ধ ও স্ন-মিষ্ট হইয়া থাকে ; বিশেষতঃ, মাংস পিঁয়াজ ভিন্ন স্ন-খাদ্য হয় না বলিলেও অত্যাতি হয় না ।

বৈদ্য-শাস্ত্র পলাণ্ডুর গুণ, যথা—রসে ও পাকে মধুর, কফ-জনক, বলকারক, বীৰ্য-জনক, গুরু, বাত-নাশক এবং অতিশয় পিত্ত-বর্দ্ধক বা উষ্ণ নহে ।

রশুন বা লশুন ।—অত্যন্ত দুর্গন্ধ বলিয়াই, এদেশে হিন্দুদিগের মধ্যে উহার ব্যবহার নাই । অধিক পরিমাণে দীর্ঘ-কাল ধরিয়া, রশুন ব্যবহার করিলে ধর্ম্ম, প্রত্নাব এবং মলাদিতে দুর্গন্ধ হইয়া থাকে । রশুন পঞ্চ-রসাত্মক, উহাতে অম্ল-রস নাই । রশুনের মূল কটু, পত্র-তিক্ত, নাল কষায় ; নালের অগ্রভাগে লবণ-রস এবং বীজে মধুর-রস । রশুন বৃংহণ, বৃশ্ণ, তীক্ষ্ণ, স্নিগ্ধ, উষ্ণ, পাচন, শুক্রাদি-প্রবর্তক, রসে ও পাকে কটু, মধুর, তীক্ষ্ণ, ভগ্ন-স্থানের সন্ধান-কারী, পিত্ত ও রক্তের বর্দ্ধন-কর, গুরু, রসায়ন, এবং কঠ, বল, বর্ণ, মেধা ও নেত্রের প্রসাদ-কর বলিয়া উক্ত হইয়াছে । রশুন সেবন করিলে হ্রদ্রোগ, জীর্ণ-জ্বর, কুক্ষি-শূল, বিবন্ধ, গুল্ম, অরুচি, কাস, শোথ, অজীর্ণ, কুষ্ঠ, বাত, অবসাদ, দেহস্থ কীট, বায়ু-রোগ, শ্বাস ও কফ নষ্ট হয় ।

পটোল ।—পটোল এবং ইহার কচি কচি ডগা ( পাতা-সমেত ) রোগীর জন্ত ব্যবহৃত হইয়া থাকে । পটোল অতি উপকারী তরকারী । পটোল, ডালনা ও মংস্তাদির ঝোলে ব্যবহৃত হয় । পাকা পটোল, রোগীর াথে দেওয়া উচিত নহে । পটোলের খোসা ছাড়াইয়া ব্যঞ্জন রন্ধন করিতে হয় । কোন কোন চিকিৎসক, পিত্তাধিক্যে কচি পটোল

খোসা ছাড়াইয়া, শীতল জলে অল্পক্ষণ রাখিয়া, কাঁচা অবস্থায় রোগীকে চিবাইতে দিয়া থাকেন। হিন্দুদিগের পক্ষে, তৃতীয়া তিথিতে এবং হরিশয়নে পটোল ভক্ষণ নিষেধ।

বৈদ্য-মতে পটোলের গুণ। যথা—পটোল পাচক, মনের তৃপ্তি-সম্পাদক, বীৰ্য্য-বৃদ্ধি-কর, লঘু, অগ্নি-দীপক, শ্লিথ ও উষ্ণ, ত্রিদোষহ্ন, কৃমি, কাস, রক্ত-পিত্ত এবং জ্বর-নাশক।

ডুমুর।—ডুমুরের মধ্যে এক-জাতি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আকার-বিশিষ্ট, অপর অপেক্ষাকৃত বড়। এই জাতিকে যজ্ঞ-ডুমুর কহে। রোগ-বিশেষে উভয়-প্রকার ডুমুর-ই পথ্যে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কচি ডুমুর-ই বেশ সু-খাদ্য। ডুমুরের বিচি পাকা হইলে, তাহা ফেলিয়া দিয়া, ব্যঞ্জন রন্ধন করা উচিত। স্নক্ত, ডালনা প্রভৃতি ব্যঞ্জে ডুমুর ব্যবহৃত হইয়া থাকে। উদরাময় রোগে, ডুমুর বাছিয়া রাখিয়া, ব্যঞ্জনের ঝোল আহার করিলে, কোন অপকার হইবার আশঙ্কা থাকে না।

আয়ুর্বেদিক মতে কোন কোন ঔষধে যজ্ঞ-ডুমুরের রস ব্যবহৃত হইয়া থাকে। রক্ত-পিত্ত ও রক্ত-শ্রাব প্রভৃতি রোগে যজ্ঞ-ডুমুর স্বতে ভাজিয়া আহার করিলে উপকার হইয়া থাকে।

ডুমুরের গুণ।—লঘু-পাক, রক্ষ, পিত্ত-কফ-রক্ত-নাশক, রক্ত-পিত্ত-নিবারক।

উচ্ছে।—ইহা ভাজা ও স্নক্ত প্রভৃতি ব্যঞ্জে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কচি অবস্থায় উচ্ছে সু-খাদ্য। পাকা উচ্ছের বিচি ফেলিয়া দেওয়া উচিত। বর্ষাকালে এই তরকারী প্রচুর জন্মে।

উচ্ছের গুণ। যথা—হিমহ্ন, ভেদকহ্ন, তিক্তহ্ন, জ্বর-পিত্ত-কফ-কণ্ডু-মেহ-কৃমি-নাশিত্ব, অগ্নি-বৃদ্ধি-কারিত্ব, লঘুহ্ন।

করলা।—উচ্ছের ঝায়-করলা তিক্ত তরকারী। করলা, ভাজা ও স্নক্ত প্রভৃতিতে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

ইহার গুণ—হিমন্ত, ভেদকন্ত, তিক্তন্ত, জর-পিত্ত-কফ-কণ্ডু-মেহ-কৃমি-নাশিত্ত এবং শুক্র-নাশিত্ত ।

কাঁকরোল ।—কাঁকরোলের আর একটি নাম কর্কোটক । ইহা এক-প্রকার মুখ-প্রিয় তরকারী । ভাতে ও ভাজায় ব্যবহৃত হইয়া থাকে । বৈশাখের শেষ হইতে আশ্বিন মাস পর্য্যন্ত ফল ফলিয়া থাকে । ইহা রুচিকারক ও পিত্ত-নাশক ।

ঝিঙ্গা ।—ঝিঙ্গা বা তরাই অনেক-প্রকার ব্যঞ্জে ব্যবহৃত হইয়া থাকে । ইহার গুণ ।—তিক্তন্ত, মধুরন্ত, আম-বাত-মন্দাগ্নি-কারিত্ত ।

শিম ।—কার্ত্তিক মাস হইতে বৈশাখ পর্য্যন্ত প্রচুর ফল ফলিয়া থাকে । স্ব-পক অর্থাৎ পাকা শিমের বীজে দাইল প্রস্তুত হইয়া থাকে, কিন্তু, তাহা অত্যন্ত শুক-পাক । শিমের মধ্যে নানা-জাতি আছে । যথা,—বাজাল বা গোবীজা, ঘৃতকাঞ্চন, কলাই, কাটুয়া, লেবি, তেল-পিয়াজ, তিরাধাপ, অনরকোটী, জামপুলি, কাল, মাচারি, আলতা-পাতি ইত্যাদি । শিমে উত্তম তরকারী হইয়া থাকে । পাকা শিম অব্যবহার্য্য । হিন্দু-শাস্ত্রে একাদশী তিথি ও চৈত্র মাসে শিম-ভক্ষণ নিষেধ ।

ইহার গুণ ।—রুক্ষ, বলনাশক, স্বাদু, বিদাহী, অগ্নি-মান্দ-কারক, কফ-নাশক, শুক্র-দোষ-কারক, কটুপাক ও মল-ভেদক ।

বেগুন ।—পাকা বেগুন পথ্যে ব্যবহার করা উচিত নহে । কচি অবস্থায় ইহা স্ব-পথ্য । অনেক-প্রকার ব্যঞ্জে বেগুন রন্ধন হইয়া থাকে । বেগুনের খোসা রোগীর কু-পথ্য । হিন্দু-শাস্ত্রে ত্রয়োদশী তিথিতে বেগুন ভক্ষণ নিষিদ্ধ ।

বৈট-শাস্ত্রে বেগুনের গুণ ।—কটু, তীক্ষ্ণ, উষ্ণ-বীৰ্য্য এবং শ্বাস, কফ ও বাত-হারী, মধুর, রুচিকারক ও জঠরাগ্নি-বর্দ্ধক । পুরাণ বেগুন পিত্ত-কারক ।

কাঁকুড় ।—ইহা কাঁচা অবস্থায় ব্যঞ্জে, এবং স্ব-পক হইলে

জলপানে ব্যবহৃত হয়। কাঁচা কাঁকুড় রোগীর জন্ম ডাল্‌নায় ব্যবস্থা করিতে পারা যায়। নিতান্ত কচি কাঁকুড়ের খোসা ছাড়াইয়া, জলে ভিজাইয়া, রোগীকে চিবাইতে দেওয়া যাইতে পারে। ইহার গুণ।—ক্ষার-যুক্ত, মধুর, রুচি-কারক ও অগ্নি-বর্দ্ধক। স্ন-পক হইলে মূত্ররোধার্তি-নাশিত্ব।

শসা।—শ্বেত ও কৃষ্ণ, দুই জাতি শসা দেখিতে পাওয়া যায়। শসা কোন কোন ব্যঞ্জে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কার্ত্তিক মাসে যে শসা ফলিয়া থাকে, তাহা কচি অবস্থায় রোগীকে ভক্ষণ করিতে দেওয়া যাইতে পারে। কিন্তু, উদরাময়-রোগীর পক্ষে অব্যবহার্য্য। পাকা শসা, জলপানে স্ন-খাদ্য নহে। ইহার গুণ।—পিত্ত-হর, শীত-বীৰ্য্য, কফ-কারক, জীর্ণ হইলে বিশিষ্ট প্রকারে কফ, বাত এবং অন্নবৃদ্ধি-কারক।

মূলা।—হিন্দু শাস্ত্রে মাঘ মাসে এবং চতুর্থী তিথিতে মূলা ভক্ষণ নিষেধ। মূলা অনেক-প্রকার রোগে ঔষধ ও পথ্য-রূপে ব্যবহৃত হয়। পুরাতন শুষ্ক মূলা সিদ্ধ করিয়া, সেই জল পান করিলে শোথ রোগের বিশেষ উপকার হইয়া থাকে। মূলার ব্যঞ্জন রোগীকে ভক্ষণ করিতে দিতে পারা যায়। ইহার গুণ।—স্বর-বর্দ্ধক, ত্রিদোষ-নাশক, লঘু, কটু-তিক্ত-রস-বিশিষ্ট, মনের তৃপ্তি-সম্পাদক, রুচি-কারক এবং অগ্নি-বর্দ্ধক।

লাউ।—ঘণ্ট প্রভৃতি নানা-প্রকার ব্যঞ্জে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কচি-অবস্থায় লাউ বেশ স্ন-খাদ্য। হিন্দু-মতে নবমী তিথি এবং ভাদ্র মাসে লাউ ভক্ষণ নিষেধ। ইহার গুণ।—শীতল, ভেদ-কারক। লাউ-ডাঁটা।—গুরু, পিত্ত-নাশক, মধুর-রস-বিশিষ্ট।

কদলী।—কাঁচা কলা রোগীর ব্যঞ্জে ব্যবহৃত হইতে পারে। কলা, কাঁচা অবস্থায় কষায়-গুণ-যুক্ত থাকে, স্ত-তরাং, গ্রহণী ও আমাশয় রোগে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মৎস্তাদির ঝোলে ব্যবহার করিলে, কোন-প্রকার অপ-

কারের আশঙ্কা থাকে না। কলা স্বভাবতঃ-ই স্নিগ্ধ, মিষ্ট এবং পুষ্টিকর। এজন্য, অনেক বিজ্ঞ চিকিৎসক, উদরাময় রোগে পাকা চাটিম কলা ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। সিকি কাঁচা পুরাতন তেঁতুল, এক কাঁচা মিছরি-চূর্ণ ও একটি পাকা চাটিম কলা, এক-সঙ্গে চটুকাইয়া, খালি পেটে প্রাতে ও বৈকালে দুই তিন দিন আহার করিলে, গ্রহণী রোগ শীঘ্র আরাম হইয়া থাকে। স্ব-পক কলার গুণ।—কষায়ত্ব, মধুরত্ব, বল-কারিত্ব, শীতলত্ব, পিত্ত-নাশিত্ব, গুরুত্ব, সদ্যঃ-শুক্র-বর্দ্ধনত্ব, ক্রম-ভৃক্ষণ-হরত্ব কাস্তি-দাতৃত্ব এবং কফাময়-করত্ব।

মোচা।—মোচা একটি স্ব-খাদ্য তরকারী। সকল জাতীয় কলার মোচা আহারের উপযোগী নহে। সচরাচর কাঁচকলা, মর্তমান ও চাঁপাকলার মোচা বিস্বাদ বলিয়া, সকলে তাদৃশ আদর করে না। স্ব-স্বাদুতা ও উপাদেয়তা জন্ম ডোম্বরে অর্থাৎ বিচে কলার মোচা-ই সমধিক আদর-যোগ্য। রন্ধন-জন্ম চারি অবস্থার মোচা ব্যবহৃত হইয়া থাকে। প্রথম, গর্ত-খোড় অর্থাৎ যে মোচা বৃক্ষের গর্ত হইতে কিয়দংশমাত্র বাহির হইয়াছে, ইহা-ই সর্কাপেক্ষা উৎকৃষ্ট। দ্বিতীয়, যে মোচা সম্পূর্ণ বাহির হইয়াছে, কিন্তু তাহার একটিও খোলা ছাড়ে নাই। তৃতীয়, যে মোচার দুই তিনটি খোলামাত্র অল্প অল্প খুলিয়াছে, কিন্তু বায়ু-সংস্পর্শে ভাবী কদলী-গুলি কঠিন-গুণ প্রাপ্ত হয় নাই। চতুর্থ, যে মোচা হইতে সমস্ত খোলা বাহির হইয়া, অবশেষে এমন অবশিষ্ট আছে যে, তাহা হইতে আর কলা হয় না, ইহা-ই সর্কাপেক্ষা অপকৃষ্ট। মোচা ঘণ্ট প্রভৃতি ব্যঞ্জনে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। উদরাময়-রোগে মোচা আহার করিলে পেটের পীড়া বৃদ্ধি হইবার সম্ভাবনা। ইহার গুণ।—স্নিগ্ধ, মধুর, কষায়, গুরু, বাত-পিত্ত-নাশক, শীত-বীৰ্য্য, এবং রক্তপিত্ত ও ক্ষয়রোগ-নিবারক।

খোড়।—মোচার ন্যায়-খোড় দ্বারা উত্তম ঘণ্ট হয়। গর্ত-খোড়



বেশ স্ব-খাদ্য। খোড় কঠিন হইলে, উহা পথ্য ব্যবহার করা উচিত নহে। ইহা বাত-পিত্ত-নাশক, গুরু ও রস-কারক।

**ওল।**—ওলের একটি নাম শূরণ। কোন কোন রোগে ওল পথ্য ও ঔষধ-রূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। অর্শরোগে ওল অত্যন্ত উপকারী। সারকতা গুণ বশতঃ ওল আহার করিলে কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখে। ওল ভাতে, ডালনা, বড়া এবং আচারে ব্যবহৃত হয়। কোন কোন ওল এত কদর্য যে, উহা আহার করিলে মুখ ধরিয়া যায়। উহা চাকা চাকা আকারে কাটিয়া, রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া লইলে, মুখ-ধরা বা মুখ-চুলকান দোষ নষ্ট হইয়া থাকে। ওল তেঁতুল-পাতার সহিত সিদ্ধ করিয়া লইলে, কিংবা তিল-বাটা মাখিয়া রাখার পর রন্ধন করিলে, মুখ ধরে না। শুষ্ক ওল যত্র করিয়া রাখিলে অন্যান্য ঋতুতে খাদ্যের উপযুক্ত হইয়া থাকে। বৎসরের মধ্যে ভাদ্র ও আশ্বিন মাসে ওল জন্মে। ইহার গুণ।—অগ্নি-বর্দ্ধক, রুচি-কর, কফ-নাশক, লঘু এবং অর্শোরোগীর সর্বদা পথ্য।

**মানকচু।**—যত প্রকার কচু আছে, তন্মধ্যে মানকচু-ই পথ্যে অত্যন্ত উপকারী। শীতকালে মানকচু স্ব-খাদ্য হইয়া থাকে। কচু-ভাতে, মুগের ভাইলে ডালনায়, মাছের ঝোলে ও মানমণ্ড প্রভৃতিতে ব্যবহৃত হয়। ইহার গুণ।—স্বাস্থ্যকর, শীতল, গুরুত্ব, শোথ-হরত্ব এবং কটুত্ব।

**কাঁটাল ও ইঁচড়।**—ইঁচড় অতি মুখ-প্রিয় তরকারী। কিন্তু, উদরাময় রোগীর পক্ষে অপকারী। তবে ইঁচড়ের ডালনা রাঁধিয়া, তাহার ঝোল অন্নমাত্রায় ব্যবহার করিলে, তত অনিষ্ট হয় না। স্ব-পক কাঁটাল অত্যন্ত গুরু-পাক। যে সকল রোগী স্বস্থ হইয়া উঠিয়াছে এবং সহজে জীর্ণ করিতে পারে, অন্নমাত্রায় কাঁটালের রস, তাহাদিগের পক্ষে তত অপকারী নহে। কাঁটালের রস, বেশ স্ব-মিষ্ট ও বলকারক। ইহার বিচি অত্যন্ত পুষ্টিকর। পাকা কাঁটালের গুণ।—স্ব-মধুরত্ব, স্নিগ্ধত্ব, রক্ত-বর্দ্ধকত্ব, শীতলত্ব, বায়ু-পিত্ত-নাশিত্ব, শ্লেষ্ম-শুক-বল-প্রদত্ব,

গুরুত্ব, হৃদ্যত্ব, শ্রম-দাহ-পিপিসা-নাশিত্ব এবং রুচি-কারিত্ব । ইঁচড়ের গুণ ।—কষায়িত্ব, স্বাদুত্ব; বায়ু-কারিত্ব । বীজের গুণ ।—রক্তপিত্ত-নাশিত্ব, স্বাদুত্ব, ঈষৎ কষায়িত্ব, মধুরত্ব, রুচি-বায়ুবৃদ্ধি-কারিত্ব, গুরুত্ব, ত্বগ্দ্দোষ-নাশিত্ব, শুক্র-বল-রক্ত-কারিত্ব । গুল্মরোগী এবং মন্দাগ্নি ব্যক্তির পক্ষে কাঁচাল ভক্ষণ অবিধি ।

ধাঁড়স ।—এই তরকারি ভাজা ও অস্থলে ব্যবহৃত হয় । গোল আকারের ডুমা ডুমা করিয়া কুটিতে হয় । ইহার গুণ—রুচি-কর, ভেদী, পিত্ত-শ্লেষ্ম-নাশক, স্নশীতল, বাতঘ्न, রক্ষ, মূত্র-কর, ও পাথরী রোগের বিশেষ শাস্তি-কর ।

কুঁদরকি ।—ভাজা পটলের ন্যায়, ভাজা কুঁদরকি-ও বেশ স্ন-খাদ্য । অন্যান্য ব্যঞ্জনে-ও কুঁদরকি ব্যবহৃত হইয়া থাকে ।

দেশী ও বিলাতী কুমড়া ।—দেশী বা চাল-কুমড়া কচি অবস্থায় ব্যঞ্জনে ব্যবহৃত হইয়া থাকে । স্ন-পক কুম্ভাও দ্বারা বড়ি ও মিঠাই প্রস্তুত হয় । নারিকেল-কুমড়ি, কুমড়ার ঘণ্ট প্রভৃতি নানাপ্রকারে কুমড়া রন্ধন করা হয় । বিলাতী কুমড়া খাইতে মিষ্ট লাগে । স্ন-পক হইলে, উহা আরও মিষ্ট হইয়া থাকে । ডালনা, চচ্চড়ি, ভাজা ও অস্থল ভিন্ন, উহা দ্বারা এক-প্রকার মোহনভোগও প্রস্তুত করা হয় । ওলা-উঠার প্রাদুর্ভাব হইলে, এই কুমড়া আহার না করা-ই ভাল । স্ন-পক কুমড়া অনেক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহারোপযোগী থাকে । কুমড়া-শাক ও লাউ-শাক বেশ স্ন-খাদ্য । বিশেষতঃ মাছের তেল-কাঁটার সহিত রন্ধন করিলে অত্যন্ত স্ন-স্বাদ হইয়া থাকে । কুমড়া-ডাঁটার গুণ ।—গুরু-পাক, পাথরী-রোগ-নাশক, ক্ষীরযুক্ত, মধুর, রক্ষ, রুচি-কর, বাত এবং শ্লেষ্ম-নাশক ।

হিঞ্চেশাক ।—ইহা সারক, তিক্ত-রস-যুক্ত, কুষ্ঠ-নাশক, ও পিত্ত-শ্লেষ্ম-বিনাশক । ইহা ভাতে খাইতে হয় । কাঁচা হিঁচার রস, কাঁচা ছুধের সহিত সেবন করিলে গায়ের জ্বালা ভাল হয় ।

চুকাপালম্ ।—ইহাতে অন্ন পাক হইয়া থাকে। পোড়া-ও খাইতে মন্দ নহে। ইহার গুণ।—স্বাদু, তীব্র, অন্ন, বাত-নাশক, কফ-জনক, পিত্ত-কারক, রুচি-জনক, লঘু।

গিমেশাক ।—হিষ্ণে শাকের ন্যায় ইহা ভাতে দিয়া, লবণ-তৈল মাখিয়া খাইতে হয়। তিক্ত রসের জন্য বসন্তকালে খাইলে উপকার হইয়া থাকে। ইহার গুণ।—তিক্ত, রুচি-কর, কফ-বাত-নষ্ট-কারক লঘু ও ত্রিদোষের শমতাকারক।

সজিনা ডাঁটা ।—কচি অবস্থায় খাইতে ভাল। পাকা ডাঁটায় ছেঁচকি রাঁধিতে হয়। কুটিবার সময় আঁশ ফেলিতে হয়। ভাতে, নিম-ঝোলে এবং চচ্চড়ি প্রভৃতি ব্যঞ্জনে খাইতে ভাল। ইহার গুণ।—স্ব-স্বাদু, কষায়, কফ ও পিত্তনাশক, অত্যন্ত দীপন, আর শূল, কুষ্ঠ, ক্ষয়, শ্বাস ও ভগ্ন-রোগে উপকারক।

তরকারী কুটিবার নিয়ম । ভিন্ন ভিন্ন ব্যঞ্জনে, ভিন্ন ভিন্ন আকারে তরকারী কুটিতে হয়। তরকারী কুটিবার নিমিত্ত বঁটা ব্যবহৃত হইয়া থাকে। এক অস্ত্রে বিভিন্ন প্রকারের তরকারী কুটিলে, নানা-প্রকার দ্রব্যের কষ বা আটা লাগিয়া বঁটি ময়লা হইয়া থাকে। এজন্য, তরকারী কুটিয়া-ই উহা উত্তমরূপে ধুইয়া রাখা উচিত। তরকারী কুটিবার সময় সম্মুখ-ভাগে একটি পাত্রে জল রাখিতে হয়, তরকারী কুটিয়া-ই, প্রথমে সেই জলে উহা ডুবাইয়া ধৌত করত স্বতন্ত্র পাত্রে রাখিতে হয়। ইচ্ছ প্রভৃতি যে সকল তরকারীতে আটা থাকে, তৎসমুদয় কুটিবার সময়, হাতে অন্ন পরিমাণে তৈল মাখাইলে, উহা জড়াইয়া ধরে না। এক এক ঋতুতে এক এক প্রকারের তরকারি জন্মিয়া থাকে ; এজন্য ঋতু-ভেদে খাদ্যাদির-ও নানা-প্রকার ব্যবস্থা দেখা যায়। কিন্তু, যে কোন তরকারী-ই হউক না কেন, ভাল করিয়া না কুটিলে, আহারের সময় তাহা রুচি-জনক

হয় না। কোন-কোন-জাতীয় তরকারির উপরি-ভাগের খোসা বা ছাল ছাড়াইয়া কুটিতে হয়; কোন কোন তরকারির ভিতরের বুকো ফেলিয়া দিয়া ব্যবহার করিতে হয়; কোন কোন তরকারীর আঁশ ছাড়াইয়া রন্ধন করিতে হয়। ফলতঃ, তরকারী অল্পসারে যে কুটিবার ব্যবস্থা করিতে হয়, তাহা যেন মনে থাকে।

**রন্ধন-মসলা।** মসলা দ্বারা ব্যঞ্জন সুস্বাদু ও সুন্দর-বর্ণ-বিশিষ্ট হইয়া থাকে। মসলার তারতম্য অল্পসারে খাদ্য-দ্রব্য সুখাদ্য বা অখাদ্য হইতে দেখা যায়। মসলা ব্যতীত অথবা অল্প মসলায় যেমন কোন ব্যঞ্জন-ই সু-খাদ্য হয় না, সেইরূপ আবার অতিরিক্ত মসলা ব্যবহার করিলে, খাদ্য-দ্রব্য বিস্বাদ হইয়া থাকে। ফলতঃ পরিমিত মসলা ব্যবহার-ই রন্ধনের পক্ষে প্রশস্ত।

সচরাচর রন্ধনে হরিদ্রা, আদা, পিঁয়াজ, লঙ্কা, জীরামরিচ, কালজীরা, ধনিয়া, সরিষা, তিল, তেজপত্র, রাঁধুনী, মোরী, মেথী, লবঙ্গ, দারুচিনি, জাফরাণ, ছোট-এলাচ, বড়-এলাচ, সা-জীরা, সা-মরিচ এবং হিঙ \* প্রভৃতি ব্যবহৃত হইয়া থাকে। এই সকল মসলার মধ্যে ছোট-এলাচ, লবঙ্গ, দারুচিনি প্রভৃতিকে গরম-মসলা কহে। ব্যঞ্জনাদি রন্ধনের পর অর্থাৎ উনান হইতে নামাইয়া, তাহাতে গরম-মসলা দিতে হয়। জালের অবস্থায় গরম মসলা দিলে, ব্যঞ্জন তিক্ত বা টক হইয়া থাকে, এবং তাহার সৌগন্ধ উড়িয়া যায়। এজন্য গরম মসলা দিয়া, একবার নাড়িয়া চাড়িয়া-ই, পাক-পাত্রেয় মুখ বন্ধ করিয়া রাখিতে হয়।

রন্ধনে মসলা দুই প্রকারে ব্যবহৃত হইয়া থাকে, যথা বাটা ও চূর্ণ। মসলামাত্র-ই বাটিবার কিংবা চূর্ণ ( অর্থাৎ গুঁড়া ) করিবার পূর্বে, উত্তম-রূপে বাছিয়া পরিশুদ্ধ করিয়া লইতে হয়। মসলা বাটা বা চূর্ণের উপর

\* হিঙের মধ্যে মূলতানি হিঙ, উত্তম। উহা ব্যবহারের নিয়ম—হিঙ জলে ভিজাইয়া রাখিবে। লবঙ্গা দেওয়ার সময় স্বত কিসা তৈলে ঐ জল ঢালিয়া দিবে।

ব্যাঞ্জনের ভাল মন্দ নির্ভর করে ; বাটা মসলা চন্দনের ন্যায় খিচ-শূন্য হওয়া আবশ্যিক। মসলায় খিচ থাকিলে, তাহা তরকারীর সহিত লপেট হইয়া মিশিয়া যায় না। এজন্য, যে সকল মসলাতে বাটা বা গুঁড়া অবস্থায় খিচ থাকে, তৎ-সমুদায় পাতলা নেকড়ায় ছাঁকিয়া লইলে ভাল হয়। মসলা চূর্ণ করিবার অগ্রে, রৌদ্র কিংবা আগুনে গরম করিয়া লইলে, সহজে-ই চূর্ণ হইয়া থাকে। কিন্তু, আগুনে অধিক গরম করিয়া বা ভাজিয়া লইলে, পুড়িয়া যাইবার সম্ভাবনা। পোড়া মসলার গুঁড়া ব্যবহার করিলে, ব্যাঞ্জনের বর্ণ মলিন ও আশ্বাদ খারাপ হইয়া থাকে।

গরম মসলা ব্যাঞ্জনে দিবার অধিক পূর্বে বাটিয়া রাখিলে, গন্ধ নষ্ট হইতে পারে। এজন্য, উহা ব্যবহার করিবার অব্যবহিত পূর্বে বাটিয়াই ঢাকিয়া রাখা উচিত, এবং অল্প পরিমাণে জল দ্বারা শিলের এক পার্শ্বে বাটিয়া লইবে। তাহার কারণ এই, উনান হইতে ব্যঞ্জন নামাইয়া উহা দিতে হয় ; স্ততরাং, জলের পরিমাণ অধিক হইলে, ব্যঞ্জন পানসা হয় আর শিলের এক পার্শ্বে বাটিলে, শিলাময় লাগিয়া মসলা নষ্ট হইতে পারে না। ব্যাঞ্জনে মসলা তিন অবস্থায় তিন সময়ে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। প্রথমতঃ, ব্যঞ্জন উনানে বসাইবার সময় হরিদ্রা, জীরাগরিচ এবং ধনিয়া প্রভৃতি ব্যবহৃত হয় ; দ্বিতীয়তঃ, সন্তলন বা সম্বর দিবার সময় লঙ্কা, পাঁচফোড়ন \* এবং তেজপত্র প্রভৃতি দিতে হয়। তৃতীয়তঃ, ব্যঞ্জন উনান হইতে নামাইয়া, গরম-মসলা দিয়া ঢাকিয়া রাখিতে হয়। বাটা মসলা দিয়া যে সকল ব্যঞ্জন রাঁধা হইয়া থাকে, তৎ-সমুদায় অধিক-ক্ষণ রাখিলে, তাহা হইতে জল কাটিয়া বিস্বাদ হইতে পারে ; কিন্তু গুঁড়া মসলায় রাঁধিলে ব্যঞ্জন অধিক-ক্ষণ থাকিলে-ও আশ্বাদের কোন ব্যত্যয় হয় না। ব্যঞ্জন অধিক-ক্ষণ রাখিয়া ব্যবহার করিতে

---

\* মেতি, মোরি, জীরা, রাঁধুনী এবং কৃষ্ণজীরা।

হইলে, তাহা ঘাঁটা উচিত নহে ; উনান হইতে নামাইয়া পৃথক পৃথক পাত্রে স্বতন্ত্র করিয়া রাখিতে হয় ।

**রন্ধনে ব্যবহার্য্য মসলা-সমূহের গুণ ।** আমরা যে সকল দ্রব্য আহাৰ করিয়া থাকি, তৎ-সমুদায়ের গুণাগুণ অবগত হওয়া অতীব আবশ্যক । কারণ, খাদ্যদ্রব্যের সহিত আমাদের স্বাস্থ্যের অতি নিকটতর সম্বন্ধ । ভোক্তা যদি জানিতে পারেন, এই দ্রব্য তাঁহার স্বাস্থ্যের সম্পূর্ণ বিরোধী, তবে তিনি অনায়াসে-ই তাহা ত্যাগ করিয়া, আহাৰের ব্যবস্থা করিতে পারেন । ফলতঃ খাদ্য-দ্রব্যের গুণাগুণ জ্ঞাত হওয়া, প্রত্যেক ব্যক্তির পক্ষে সমান প্রয়োজন ।

**ছোট এলাচ ।**—বৈদ্যশাস্ত্রে ছোট এলাচের গুণ ।—রসে কটু শীতল, লঘু, বাত-নাশক, এবং কফ, শ্বাস, কাস, অর্শ ও মূত্রকৃচ্ছ প্রভৃতি কতকগুলি রোগে উপকারক বলিয়া অভিহিত হইয়াছে । এলোপ্যাথিক ও হোমিওপ্যাথিক মতে আগ্নেয় ও বায়ু-নাশক ।

**বড় এলাচ ।**—ইহা রসে ও পাকে কটু, আগ্নেয়, লঘু, রুক্ষ, উষ্ণ, গ্লেট্ত্ব, পিত্ত-নাশক, এবং দূষিত রক্ত, কণ্ডু, শ্বাস, তৃষ্ণা, হ্রাস, বিষ, বমি, কাস, শিরোরোগ, বস্তিরোগ ও মুখ-রোগ-নাশক ।

**দারুচিনি ।**—স্বাদু, তিক্ত, বায়ু-নাশক, পিত্ত, স্রুতি, শুক্ল, এবং মুখশোষ ও তৃষ্ণার শাস্তি-কারক । এলোপ্যাথিক মতে আগ্নেয়, উত্তেজক, বায়ু-নাশক ও ঈষৎ স্ফোচক । জার্মান-দেশীয় চিকিৎসকদিগের মতে ইহা জরায়ু স্ফোচক ।

**তেজপত্র ।**—ইহার গুণ মধুর, ঈষৎ তীক্ষ্ণ, উষ্ণ, পিচ্ছিল, লঘু, এবং কফ, বাত, অর্শ, হ্রাস, অরুচি ও পীনাস রোগের উপশমক ।

**কুসুম বা জাফরাণ ।** কটু, স্নিগ্ধ, বর্ণের প্রসাদ-কর, তিক্ত, ত্রিদোষঘ্ন, এবং শিরঃপীড়া, ব্রণ, দেহস্থ কীট, বমি ও ব্যঙ্গ-নামক রোগের শাস্তি-কারক । এলোপ্যাথিক মতে উত্তেজক ও বায়ু-নাশক ।

লবঙ্গ ।—কটু, তিক্ত, লঘু, চক্ষের হিত-কর, শীতল, দীপন, পাচন, রুচি-কর, এবং কফ, পিত্ত দূষিত রক্তের শাস্তি-কারক । লবঙ্গ-সেবনে তৃষ্ণা, সর্দি, আশ্বান ও শূলরোগের প্রতিকার, এবং শ্বাস, কাস, হিকা ও ক্ষয়রোগের শাস্তি হয় । এলোপ্যাথিক মতে আগ্নেয়, উত্তেজক এবং বায়ু-নাশক ।

জৈত্রী ।—লঘু, স্বাদু, কটু, উষ্ণ, রুচি-কর, বর্ণের প্রসাদ-কর, এবং কফ, কাস, বমি, শ্বাস, তৃষ্ণা, ক্রমি ও বিষের শাস্তি-কারক । এলোপ্যাথিক মতে আগ্নেয়, উত্তেজক, বায়ু-নাশক ও আক্ষেপ-নিবারক এবং অধিক মাত্রায় মাদক ।

গোলমরীচ ।—কটুরস-বিশিষ্ট, তীক্ষ্ণ, দীপন, কফ, বাত-নাশক, উষ্ণ, পিত্ত-কারী, রুক্ষ, এবং শ্বাস, শূল ও ক্রমি-নাশক । আর্দ্র মরীচ, আহারে কটু হইলে-ও পাকে মধুর, গুরু, ঈষৎ তীক্ষ্ণ-গুণ-বিশিষ্ট ও প্লেগ্ম-প্রসেকী । এলোপ্যাথিক মতে অল্প মাত্রায় আগ্নেয়, বায়ু-নাশক ও উত্তেজক । ইহা দ্বারা ধমনী চঞ্চল হয়, এবং চর্মাতির ক্রিয়া বৃদ্ধি হয় । অধিক মাত্রায় পাকাশয় ও অন্ত্র-মধ্যে প্রদাহ উপস্থিত করে ।

লঙ্কা ।—লঙ্কার গুণ রুক্ষত্ব, রুচ্যত্ব এবং পিত্ত-নাশিত্ব । এলোপ্যাথিক মতে আগ্নেয় সেবন করিলে ধমনীর স্পন্দন বৃদ্ধি করে এবং পাকাশয়ে উষ্ণতা জন্মায় । অধিক মাত্রায় পাকাশয়ের প্রদাহ উপস্থিত করে । বাহ্য প্রয়োগে চর্মে উষ্ণতা সাধন করে । জননেন্দ্রিয়ের উপর ইহার উত্তেজন-ক্রিয়া প্রকাশ পায় ।

কুমুদজীরা ।—জীরা তিন-প্রকার অর্থাৎ শুক্ল, কৃষ্ণ এবং কাল । এই ত্রিবিধ জীরার গুণ এক-প্রকার । জীরা, রুক্ষ, কটু, উষ্ণ, দীপন, লঘু, সংগ্রাহী, পিত্ত-বর্জক, মেধা ও দৃষ্টি-প্রসাদ-কর, গর্ভাশয়ের শোধন-কারী, পাচক, বুঘ্য, রুচি-কর, কফ, এবং জ্বর বায়ু-জনিত আশ্বান, গুল্ম, ছর্দি ও অতিসার প্রভৃতি রোগের শাস্তি-কারক ।

মেথী ।—বাত ও শ্লেষ্মার শাস্তি-কারক এবং জ্বর-নাশক ।

ধনে ।—ধন্যাক বা ধনে অত্যন্ত স্নিগ্ধ, অব্যয়, মুত্রল, লঘু, তিক্ত, কটু-বীৰ্য্য, দীপন, পাচন, রেচক, গ্রাহী, পাকে স্বাদু, ত্রিদোষঘ्न, এবং তৃষ্ণা, দাহ, বমি, শ্বাস, কাশ, অর্শ, আম, কৃমি ইত্যাদি রোগের শাস্তি-কারক । আর্দ্র ধনে পিত্ত-নাশক । এলোপ্যাথিক মতে আগ্নেয়, উত্তেজক ও বায়ু-নাশক ।

হিঙ্ ।—উষ্ণ, পাচন, কচি-কর, তীক্ষ্ণ, বাত ও শ্লেষ্মার শাস্তি-কারক, পিত্ত-বর্দ্ধক । হিঙ্ সেবনে শূল, গুল্ম, কোষ্ঠ-বদ্ধ ও কৃমি নিবারণ হইয়া থাকে । এলোপ্যাথিক মতে স্নায়বীয় উত্তেজক, আক্ষেপ-নিবারক, কফ-নিঃসারক, কামোদ্দীপক ও কৃমি-নাশক । অল্প মাত্রায় সেবন করিলে, পাকাশয়ের উষ্ণতা বোধ হয় এবং ঘর্ম্ম, প্রস্রাব ও নিশ্বাসে ইহার দুর্গন্ধ নির্গত হইয়া থাকে । উহার কোন উগ্রতা নাই । অধিক মাত্রায় সেবন করিলে, শিরঃপীড়া ও শিরোগ্রন উপস্থিত করে ।

রাঁধুনী বা রাস্না ।—অপাচক, তিক্ত, গুরু, উষ্ণ, কফঘ्न, বায়ু-নাশক এবং শোষ, শ্বাস, বায়ুরোগ, অর্শ, বাত, শূল, কাস ও জ্বররোগের শাস্তিকারক ।

হরিদ্রা ।—হরিদ্রা কেবলমাত্র যে ব্যাঞ্জনের বর্ণের জন্ম ব্যবহৃত হয়, এরূপ নহে । উহার গুণও বিস্তর । হরিদ্রা কটু, রস, তিক্ত, রক্ষ, উষ্ণ, কফঘ्न, পিত্ত-নাশক, বর্ণের প্রসাদ-কর, এবং চর্ম্ম-রোগ, নেত্র-রোগ, শোথ, পাণ্ডু ও ব্রণের শাস্তি-কারক ।

আদা ।—আর্দ্রক বা আদা ব্যাঞ্জনের আশ্বাদ বৃদ্ধি করে । আর্দ্রক ভেদী, গুরু, তীক্ষ্ণ, উষ্ণ, দীপন, রক্ষ, বাতঘ्न ও কফ-নাশক । ভোজনের পূর্বে লবণ-সংযুক্ত আর্দ্রক ভক্ষণে বিশেষ উপকার হয় । তদ্বারা অগ্নি সন্দীপিত হয়, আহারে কচি জন্মে, এবং জিহ্বা ও কণ্ঠ বিশোধিত হয় ।



কুষ্ঠ, পাণ্ডু, কৃষ্ণ, রক্তপিত্ত, জ্বর ও দাহ প্রভৃতি রোগে এবং গ্রীষ্ম ও শরৎ-কালে আর্দ্রক ভক্ষণ হিত-কর।

**তিল।**—কোন কোন ব্যঞ্জনে মসলার স্থায় তিলও ব্যবহৃত হয়। কৃষ্ণ-তিল, রক্ত-তিল, এবং শ্বেত-তিল। তিলের মধ্যে এই কয়টি শ্রেণীভেদ আছে। কৃষ্ণ-তিলের গুণ কটুত্ব, তিক্তত্ব, গুরুত্ব, কফ-কারিত্ব, পিত্ত-কারিত্ব, হিম-স্পর্শত্ব, এবং স্তন্যত্ব অর্থাৎ ইহাতে স্তন-দুগ্ধ বৃদ্ধি করিয়া থাকে। হিন্দুদিগের পিতৃশ্রাদ্ধ অর্থাৎ তর্পণাদিতে ইহা অতি প্রশস্ত।

**সরিষা।**—সকল প্রকার ব্যঞ্জনে ইহা ব্যবহার হয় না। বাটা সরিষা ব্যঞ্জনে, এবং আস্ত সরিষা অম্বলাদির সম্বলনে লাগিয়া থাকে। সরিষা-বাটা অধিক দিলে, ব্যঞ্জন আতিক্ত হয়।

**মৌরী।**—আয়ুর্বেদ-মতে মৌরীর গুণ,—রোচকত্ব, শুক্র-কারিত্ব, দাহ ও রক্তপিত্ত-নাশক। এলোপ্যাথিক মতে উহা আশ্লেয়, উত্তেজক ও বায়ু-নাশক, এবং উদরাগ্নান ও শূলাদি রোগে উপকারক। মৌরী দ্বারা কাসের উগ্রতা দমন হয়।

**পাক-পরিভাষা।** গোলমরীচ জলে ভিজাইয়া অথবা সিদ্ধ করিয়া, হস্ত দ্বারা দলিলে পরিষ্কার হইয়া থাকে। তাহাকে-ই মরীচ কহে।

আস্ত ধনিয়া দুই প্রহর জলে ভিজাইয়া, পরে জল ছাঁকিয়া, তপ্ত বালিতে ভাজিয়া, হস্ত দ্বারা দলন করত পরিষ্কার করিলে, তাহাকে ধনিয়া কহে। রন্ধন-বিশেষে ধনে জলে না ভিজাইয়া, কড়া অথবা হাতায় গরম করিয়া লওয়া হইয়া থাকে।

এলাচ বলিলে ছোট বা গুজরাট এলাচ বুঝিতে হইবে।

গন্ধ-দ্রব্য বা গন্ধ-মসলা শব্দে সম-পরিমাণ এলাচ ও দারুচিনি মিশ্র বুঝিতে হইবে।

সিকি-ভাগ লক্ষা পূর্বোক্ত মরীচের সহিত মিশ্রিত করিলে, এই মিশ্র পদার্থকে-ও মরীচ বুলিতে হইবে।

হিঙ্ এক তোলা, আদা দুই তোলা, মরীচ চারি তোলা, জীরা আট তোলা, হরিত্রা ষোল তোলা, ধনে বত্রিশ তোলা, এই দ্রব্য-সমূহ যথাক্রমে দ্বিগুণ করিয়া মিশাইলে, তাহাকে বেশবাব কহে। পেষিত বেশবাব, পরিমিত জলে গুলিয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলে, যে জল হয়, তাহাকে কাশমর্দ কহে।

তৈল কিংবা ঘূতে বেশবাব ভাজিয়া লইলে, সেই তৈল বা ঘূতকে করাল কহে।

এক আনা এলাচ, দুই আনা লবঙ্গ, দুই আনা দারুচিনি, আধ ভরি কর্পূর, এক রোয়া কস্তুরী এবং সাড়ে চারি আনা মরীচ, লিখিত দ্রব্য-গুলির চূর্ণ একত্র করিলে, তাহাকে উদ্ধূলন কহে।

পাকের সময় কোন মসলাদির বিশেষরূপ উল্লেখ না করিয়া, কেবল-মাত্র নাম বলিলে, উহা বাটা বা চূর্ণ বুলিতে হইবে।

শিখা-রহিত রন্ধনোপযুক্ত অগ্নিকে তপ্তাঙ্গার বলা যায়। জলন্ত নয় এরূপ বহল অগ্নি-বিশিষ্ট উনানের উপরি পাক-পাত্রাদি স্থাপন করিলে তাহাও তপ্তাঙ্গার নামে অভিহিত হইতে পারে।

পনর ষোল অঙ্গুলি উচ্চ এবং দুই বা আড়াই হাত বেড়, ঘূঁটের সজ্জিত স্তূপে আগুন জালিলে, তাহাকে ঘূঁটের পোর কহে।

একটি হাঁড়িতে আধ হাঁড়ি জল পুরিয়া একখণ্ড-এক-পুরু বস্ত্র-দ্বারা ঐ হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া, ঐ কাপড়ের প্রান্তভাগ হাঁড়ির কাঁধের চারিদিকে যদি এরূপ করিয়া বাঁধা যায় যে, কাপড়ের মধ্য-স্থানে একটি ঝোলা হইয়া হাঁড়ির মধ্যে ঝুলিয়া, জল হইতে ছয় সাত অঙ্গুলি উচ্চে থাকে, তবে তাহাকে বাষ্প-যন্ত্র কহা যায়। কোন দ্রব্য বাষ্প-যন্ত্রে পাক

করিতে হইলে, তাহা ঐ বস্ত্রের খোলেতে স্থাপন করিয়া, শরা চাপা দিয়া হাঁড়ির নীচে উত্তাপ দিবে।

পাক-পাত্রে অল্প জল দিয়া তাহার উপর ঘাস বিছাইয়া, দ্রব্য-স্থাপনের উপযুক্ত করিলে, ঐ পাক-পাত্রের নাম জল-যন্ত্র। কোন দ্রব্য ঐ ঘাসের উপর রাখিয়া, শরা চাপা দিয়া, পরে নীচে তাপ দিতে থাকিলে, তাহা জল-যন্ত্রে পাক করা হইতেছে কথা যায়। জল-যন্ত্রের মধ্যস্থ বস্তু তাপে কঠিন হইলে, তাহা পাক হইয়াছে জানা যায়।

বালুকা-পূর্ণ হাঁড়ির নাম বালুকা-যন্ত্র। কোন বস্তু বালুকা-যন্ত্রে পাক করিতে হইলে, সেই বস্তুর চারি দিকে এক আঙ্গুল পুরু করিয়া মাটির লেপ দিবে। পরে উহা হাঁড়ির বালির মধ্যে প্রবেশ করাইয়া ও উহার উপরে বালি চাপা দিয়া, হাঁড়ির নীচে উত্তাপ দিবে। মাটির প্রলেপ রক্তবর্ণ হইলে, ঐ বস্তু নামাইয়া প্রলেপ তুলিয়া ফেলিবে। এইরূপ পাকের নাম 'বালুকা-যন্ত্রে' পাক।

অল্পক্ষণ পাকের পর, মাংস হইতে অস্থি যদি অনায়াসে ছাড়িয়া যায়, তবে ঐ মাংস সিদ্ধ কথা যায়। মাংস-পেশী সকল অনায়াসে পরস্পর বিচ্ছিন্ন হইলে, ঐ মাংস সুসিদ্ধ হইয়াছে জানিতে হইবে।

মৎস্তের সের প্রতি দুই আনা সোহাগা দিয়া, মৎস্ত-খণ্ড-গুলি বাঁধিয়া এক ঘণ্টা ঢাকিয়া রাখিবে। পরে জলে সিদ্ধ করিয়া, বলক উঠিলে রাখাল-শসার গুঁড়া দিয়া পাঁচ মিনিট পরে নামাইবে। এইরূপে সিদ্ধ হইলে, মৎস্তের সহিত যে জল-ভাগ থাকিবে, ঐ জলের নাম মৎস্তের আখ্‌নি।

যে জলে মাংস সিদ্ধ করা হয়, সেই জলের নাম মাংসের আখ্‌নি। মাংসের প্রতি এক সেরে, ধনে-বাটা আড়াই তোলা, লবণ এক তোলা, ও হরিদ্রা-বাটা দুই আনা দিয়া জলে সিদ্ধ করিলে পর, যে জল অবশিষ্ট থাকে, তাহার নামও আখ্‌নি।

বিশেষ করিয়া না বলিলে তৈল শব্দে সরিষা-তৈল বুঝিবে।

ঘুঁটের পোরে দুধ জ্বাল দিয়া, সেই দুধে দই পাতিবে। চারি গ্রহরের পর মাখন বাহির করিয়া, অগ্নি-তাপে ঘৃত প্রস্তুত করিবে। এই ঘৃত মঞ্জিষ্ঠার ত্রায় সুবর্ণ, সুগন্ধি ও সুখাদ্য।

চিনি ও লেবুর রসের পরিমাণ সমান লইয়া পাক করিলে, যাহা হয়, তাহাকে পানক কহে। প্রকরণ-বিশেষে যদি পরিমাণের অল্লাধিক্যের প্রয়োজন হয়, তবে সেইখানে-ই তাহা লিখিত হইবে।

এই গ্রন্থের প্রায় সর্বত্র-ই প্রধান দ্রব্যের পরিমাণ এক সের গ্রহণ করিয়া, তদনুসারে অত্যন্ত দ্রব্য ও মসলার পরিমাণ লিখিত হইয়াছে। পাচকেরা ইচ্ছানুসারে এই হারে দ্রব্যাদির পরিমাণ বাড়াইতে ও কমা-ইতে পারেন। ভোক্তার আশ্বাদন ও ইচ্ছানুসারে ঝাল ও লবণের কিঞ্চিৎ ইতর-বিশেষ করা যায়। পলাণ্ডু ও লগুনাদি-ও ভোক্তার ইচ্ছানুসারে দেওয়া বা না দেওয়া যাইতে পারে।

কোন দ্রব্য পাকে কি পরিমাণ জল দিতে হয়, তাহার একটি সঙ্কেত লিখিত হইল। প্রচলিত-পরিমাণ পাক-পাত্রে প্রলেহ করিতে হইলে, জলের পরিমাণ, দুই সের হইতে পাঁচ সের পর্য্যন্ত ওজনের মংশ, মাংসের উপর দুই অঙ্গুলি; কচ্ছপ-মাংসের উপর তিন অঙ্গুলি; এক বৎসর পর্য্যন্ত বয়স্ক হইলে, পক্ষিমাংসের উপর তিন অঙ্গুলি; এক বর্ষ বয়স্ক হইলে, ছাগাদির উপর চারি অঙ্গুলি।

**ঘৃত ও মাখন।** পক-দ্রব্য সুস্বাদু করিতে হইলে ঘৃত যে তাহার একটি প্রধান উপকরণ, তাহা কাহাকে-ও বলিয়া দিতে হয় না। ঘৃতের ভাল-মন্দ গুণাগুণের উপর খাদ্য-দ্রব্যের-ও উৎকর্ষ ও অপকর্ষ নির্ভর করে। এস্থলে ইহা-ও জানা আবশ্যক যে, মন্দ ঘৃতে রন্ধন করিলে কেবল-মাত্র যে, খাদ্য-দ্রব্য বিন্যাদ হইয়া থাকে, এরূপ নহে; সেই খাদ্যে স্বাস্থ্যের-ও বিশেষ অপকার করিয়া তুলে। খাদ্য-দ্রব্য যে, স্বাস্থ্য-রক্ষার

এক-প্রকার ভিত্তি-স্বরূপ, তাহা মনে রাখিয়া, উহা প্রস্তুত ও ব্যবহার করা উচিত। আয়ুর্বেদ-মতে ঘূতের গুণ,—নীতল, মধুর-রস-বিশিষ্ট, অগ্নিবর্দ্ধক, বুদ্ধি-স্মৃতি-পোষক, এবং শুক্র, ওজোধাতু, শ্লেষ্মা ও মেদো-ধাতু বর্দ্ধক।

খাণ্ডে দুই-প্রকার ঘূত ব্যবহৃত হয়, অর্থাৎ গব্য ও ভঁয়সা; তন্মধ্যে গাওয়া-ঘূত-ই অতি উপাদেয়। হিন্দু-শাস্ত্রে গব্য-ঘূত অতি পবিত্র, এজন্য উহা দেব-কার্য্যে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

দ্বারভাঙ্গায় দুধ-নবনী-জাত ঘূতকে “মাহারা-ঘূত” বলে। ইহা উৎকৃষ্ট; দধি হইতে মাখন তুলিয়া যে ঘূত প্রস্তুত করে, তাহার নাম বাঁকী। ইহা মাহারা অপেক্ষা সামান্ত্র্য হীন। কুশী-নদী-তীরবর্ত্তী কুমারী নামক গ্রাম ও তন্নিকটবর্ত্তী জনপদে মহিষী-দুধ হইতে সত্তোজাত ঘূতকে “কুমারী-ঘূত” বলে। ইহার বর্ণ অত্যন্ত শুভ্র; গন্ধ ও আশ্বাদ সর্ব্বোৎকৃষ্ট। কিন্তু ইহা দুস্ত্রাপ্য। কারণ, আজিমগঞ্জ-নিবাসী জৈনগণ এখান-কার সমস্ত ঘূত ক্রয় করিয়া, আপনারা ব্যবহার করিয়া থাকেন। মুন্সেরের নিকট খাগড়ী নামক স্থানে খাগড়ী ঘূত পাওয়া যায়, ইহা প্রায় কুমারী-ঘূত-তুল্য। নর্থ ভাগলপুর, হরিন্দার ও ভাওনগরে উত্তম ঘূত পাওয়া যায়। মুর্শিদাবাদে টীকারী ঘূতের চলন, ইহা-ও মন্দ নহে। সমস্তিপুর ও চন্দ্রকোণার মটকী ঘূত-ও উত্তম; কিন্তু আজকাল সর্ব্বত্র ভেজাল চলিতেছে।

ভিন্ন ভিন্ন ঘূতের আশ্বাদন ও গুণের বিস্তর প্রভেদ দেখিতে পাওয়া যায়। অনেকের মনে এক্রূপ ধারণা যে, খাণ্ড-দ্রব্যে অধিক পরিমাণে ঘূত ব্যবহার করিলে-ই বৃদ্ধি, তাহা অতি উপাদেয় হইয়া থাকে; এক্রূপ বিশ্বাস যে সম্পূর্ণ ভুল, তাহাতে আর কোন সন্দেহ নাই। ঘূত ও মসলা ভিন্ন যদি-ও খাণ্ড-দ্রব্য স্ন-স্বাদু হইতে পারে না; কিন্তু পাচকের দক্ষতা এবং স্বতাদির-ও পরিমাণ ঠিক না থাকিলে, কখন-ই তাহা ভাল হয় না।

সকল-প্রকার খাঞ্চ-দ্রব্যের পাকে ঘূতের পরিমাণ এক-রূপ হইলে চলে না।

খাঞ্চ-দ্রব্যের ভিন্ন ভিন্ন বর্ণ করিবার জন্য অনেক সময় দেখিতে পাওয়া যায়, ঘূতে নানা-প্রকার রং ফলান হইয়া থাকে। কোন প্রকার বর্ণ করিতে হইলে, কি-প্রকার উপায় অবলম্বন করা আবশ্যক, তাহা এস্থলে লিখিত হইল।

**পীতবর্ণ।**—এক সের পরিমিত ঘূত জ্বালে বসাইয়া দাগ করিয়া লইবে, \* পরে তাহাতে আট আনা জাফরাণ দিয়া মৃদু তাপে নাড়িতে থাকিবে। ঘূতের উত্তম বর্ণ হইলে, বিলম্ব না করিয়া নামাইয়া শীতল না হওয়া পর্য্যন্ত অনবরত কাটী বা খুন্তী দ্বারা নাড়িতে হইবে।

**হরিৎবর্ণ।**—ঘূত হরিৎবর্ণ করিতে হইলে, আধ পোয়া পালম-শাক বাটিয়া, তদ্বারা বড়া প্রস্তুত করিতে হইবে; এখন এক সের পরিমিত ঘূত জ্বালে চড়াইয়া দাগ করিয়া, তাহাতে ঐ বড়াগুলি ঢালিয়া দিয়া মৃদু তাপ দিতে থাক, দেখিবে, ঘূতের হরিৎবর্ণ রং হইয়াছে। অনন্তর তাহা নামাইয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলে-ই হইল।

**লোহিত বর্ণ।**—এক পোয়া পরিমাণে কন্ধা নটে-শাক বাটিয়া এক সের পরিমিত ঘূতে ক্ষেপণ করিয়া, উপরি-উক্ত উপায়ে প্রস্তুত করিলে ঘূতের বর্ণ লাল হইবে।

**বাদামী বর্ণ।**—আট আনা জাফরাণ ও এক তোলা নারিকেল এক সঙ্গে উত্তম-রূপ বাটিয়া, তাহাতে একটি লেবুর (পাতি কিংবা কাগজি) রস মিশাইয়া বড়া প্রস্তুত করিবে। ঘূত জ্বালে চড়াইয়া,

---

\* ঘূত দাগ করিবার নানা-প্রকার নিয়ম দেখিতে পাওয়া যায়। ঘূত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে লেবু-পাতা কিংবা পাণ দিয়া জ্বাল দিলে ঘূতের দাগ করা হয়। ঘূত জ্বালে রাখিয়া তাহাতে দধি ঢালিয়া দিয়া ফুটাইয়া-ও দাগ করা হইয়া থাকে।

তাহাতে ঐ বড়া নিক্ষেপ করিয়া, যত্ন তাপ দিতে থাকিবে, দেখিবে, ঘূতের উত্তম বাদামী বর্ণ হইয়াছে।

অনেক সময় দেখিতে পাওয়া যায়, ব্যবসায়ি-গণ ক্রেতাদিগকে প্রতারণিত করিবার জন্ত, পুরাতন কিংবা মন্দ ঘূত দাগ করিয়া এবং রং ফলাইয়া বিক্রয় করিয়া থাকে। এজন্য ঘূত খরিদ করিবার সময়, কেবল-মাত্র ঘূতের রং এবং গন্ধ পরীক্ষা না করিয়া, উহার আশ্বাদন লওয়া উচিত। সচরাচর তিন প্রকার পরীক্ষায় ঘূত নির্বাচিত হইয়া থাকে; প্রথম রং, দ্বিতীয় গন্ধ, তৃতীয় আশ্বাদন। এরূপ পরীক্ষা অপেক্ষা সম্মুখে মাখন জ্বালাইয়া লইতে পারিলে-ই, আর কোন সন্দেহ থাকে না। মাখন জ্বালাইবার সময় নরম পাক থাকিলে, যে ঘূত প্রস্তুত হয়, সেই ঘূত অধিক দিন রাখিলে দুর্গন্ধ হইয়া থাকে। একটু কড়া পাকের ঘূত অধিক দিন রাখিলে তাহাতে কোন হানি হয় না। ঘূত অধিক কড়া-ও ভাল নহে। অল্পে আহাৰ করিতে হইলে, টাটকা ঘূত-ই ভাল। ঘূত খারাপ হইলে রন্ধনে ব্যবহার করিবার পূর্বে, দাগ করিয়া লওয়া আবশ্যিক। মাখন ও ছুঙ্কের সর জ্বালাইয়া ঘূত প্রস্তুত হইয়া থাকে। কিন্তু আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, ছুঙ্কের সরে যে ঘূত প্রস্তুত হয়, তাহাতে যেমন স্বগন্ধ-সঞ্চার হইয়া থাকে, অল্প ঘূতে সেরূপ হয় না।

মাংসাদি খাদ্য-দ্রব্যে, অধিক পরিমাণে ঘূত ব্যবহার করিলে উহা গুরু-পাক হইয়া থাকে। গুরু-পাক খাদ্য সকলের সহ্য হয় না। বিশেষতঃ, যাহাদিগের উদরের পীড়া আছে, তাহাদিগের পক্ষে গুরু-পাক দ্রব্য বিষবৎ পরিত্যাগ করা উচিত।

ঘূত দ্বারা রন্ধন করিলে, সেই খাদ্য যে, অতি উপাদেয় হইয়া থাকে, তাহা বলা বাহুল্য। বোধ হয়, এই জন্ত-ই পণ্ডিতেরা ঘূত-হীন ভোজন, ভোজনের মধ্যে-ই গণ্য করেন নাই। প্রকৃতিভেদে এবং ঋতুভেদে ঘূত-ব্যবহারের ব্যবস্থা করা উচিত।

দুগ্ধ বা দধি-মস্থন করিয়া যে ঘূতের ভাগ পাওয়া যায়, তাহাকে-ই নবনীত বা মাখন বলে। মাখন তুলিয়া উত্তমরূপে ধুইয়া ও ফেটাইয়া লওয়া কর্তব্য। তাহা হইলে উহা টাটকা থাকে এবং বিশ্বাদ হয় না; মাখন টাটকা রাখিবার জন্ত উহাতে লবণ-ও মিশান হইয়া থাকে। বাতাস না লাগে, এরূপ করিয়া কোন পাত্র-মধ্যে রাখিয়া দিলে-ও মাখন টাটকা থাকে; উপরে প্রত্যহ পরিষ্কার জল ঢালিয়া রাখিলে-ও মাখন টাটকা থাকিবে।

বাসি, বিশ্বাদ, দুর্গন্ধ বা উত্তপ্ত মাখন অজীর্ণ ও অগ্নাত্ত রোগে অথাত্ত; খাইলে আমাশয় উৎপাদন করিবে। মাখন বিশুদ্ধ কি না, দৃষ্টি, আশ্বাদ ও গন্ধ দ্বারা তাহা অনায়াসে-ই জানিতে পারা যায়। বিশুদ্ধ মাখনের বর্ণ উজ্জল পীত। মাখনে একখানি পরিষ্কৃত ছুরি শীঘ্র চালাইলে যদি ভোবার মত দেখা যায়, তাহা হইলে জানিবে যে, তাহাতে অগ্ন্য-দ্রব্য মিশান হইয়াছে। বিশুদ্ধ মাখন জিহ্বায় দিলে সহজেই গলিয়া যাইবে, এবং বেশ মোলায়েম বোধ হইবে। মাখনের স্নগন্ধ অধিক দিন থাকে। স্মতরাং, মাখন ভাল কি মন্দ, গন্ধ দ্বারা তাহা ততদূর ঠিক করিয়া জানা যায় না। টাটকা গব্য মাখন অতি উৎকৃষ্ট; মৃতা মাখন অনেক দিন পর্যন্ত রাখিয়া ব্যবহার করা যায়। কিন্তু আজ-কাল তাহাতেও ভেজাল চলিতেছে। বিশুদ্ধ দুগ্ধ, ঘূত এবং মাখন পাওয়া বড়-ই কঠিন। বিশেষতঃ ঘূতে বাদাম তৈল ও চর্কির ভেজাল হওয়াতে খাত্ত-দ্রব্য স্ন-স্বাদু হয় না, পরন্তু নানা রোগের নিদান হইয়া উঠিয়াছে। মাখন।—সঙ্কোচক, অগ্নি-দীপক ও প্রিয়। এতদ্ভিন্ন অরুচি, গ্রহণী, অর্শ ও অর্দিত রোগ-নাশক।

**তৈল।** বিশুদ্ধ অর্থাৎ খাঁটি সরিষার তৈল রন্ধনের পক্ষে প্রশস্ত। য়ারাপ অর্থাৎ যে তৈলে অগ্নাত্ত পদার্থ মিশ্রিত থাকে, সে তৈলে কোন দ্রব্য পাক করিলে, খাত্ত-দ্রব্য বিশ্বাদ ও পীড়া-জনক হয়। খাত্তে অধিক



পরিমাণে তৈল ব্যবহার করা উচিত নহে ; কারণ, তদ্বারা উদরের পীড়া জন্মে । বিশেষতঃ, রোগীর খাচ্চ-রন্ধনে তৈলের পরিমাণ যত অল্প হয়, তত-ই ভাল ।

তৈল জ্বালে চড়াইলে তাহাতে যে ফেনা হয়, তাহা মরিয়া আসিলে, তাহাকে পাকা তৈল কহে । কোন দ্রব্যাদি ভাজিতে কিংবা রাঁধিতে হইলে, ঐরূপ পাকা তৈলে রাঁধা উচিত । মৎস্য প্রভৃতি কাঁচা তৈলে রাঁধিলে, তাহা ভাঙ্গিয়া যায় । আবার অত্যন্ত জ্বাল পাইলে, তৈল ও ঘৃত জলিয়া উঠে ।

তৈলে কোন দ্রব্যাদি ডুবাইয়া বা মাখাইয়া রাখিলে, তাহা অনেক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহারোপযোগী থাকে । এজন্য, আচার প্রভৃতি তৈল দ্বারা প্রস্তুত করিতে হয় । তৈলের গুণ।—ত্বকের পক্ষে হিত-কর, উষ্ণ-বীৰ্য্য, আগ্নেয়, গুরু-পাক, মল-ভেদক, বায়ু-নাশক, গর্ভাশয়-শোধক ।

**মাংস, মৎস্য ও ডিম্ব ।** মাংস আহার করিয়া শারীরিক পুষ্টি-সাধন করা যায় । কারণ, পশুর দেহের পুষ্টি-কর ভাগ, প্রায় মানব-দেহের পুষ্টি-কর ভাগের সমান । উদ্ভিদ অপেক্ষা মাংস সহজে জীর্ণ হয় ; পশু-শাবকের মাংস, বৃদ্ধ-পশুর মাংস অপেক্ষা কোমল ; কিন্তু বৃদ্ধ-পশুর মাংস অপেক্ষা সহজে জীর্ণ হয় না ; যুবা-পশুর মাংস-ই অধিক পুষ্টি-কর এবং পশু-শাবকের মাংস অপেক্ষা-ও অধিক সু-স্বাদু ও সুগন্ধি । বৃদ্ধ-পশুর মাংস পুষ্টি-কর বটে ; কিন্তু প্রায়-ই অত্যন্ত শক্ত ; পশু-শাবক বা যে সকল পশুকে বারংবার আহার করান যায়, তাহাদিগের মাংসে অধিক জল ও চর্কি হইয়া থাকে ; কিন্তু অধিকবয়স্ক পশু এবং যে সকল পশুকें রীতি-মত আহার দেওয়া যায়, তাহাদিগের মাংসে ততদূর জল ও চর্কি থাকে না ; এক্ষণে এই মাংস অধিক আঠাল ও সুস্বাদু হয় । কচিমাংস অধিক নরম হইতে পারে ; কিন্তু পাকা মাংসের মত পুষ্টিকর নহে । এই জন্ত-ই যুবা-পশুর মাংস-ই, আহারের বিশেষ উপযোগী ;

কারণ, ইহা স্বগন্ধি, স্ব-স্বাদু ও সহজে জীর্ণ হইয়া থাকে। পুং-পশুর মাংস অপেক্ষা স্ত্রী-পশুর মাংস অধিক কোমল; ইহার দানা-ও অধিক সূক্ষ্ম; সচরাচর ছাগ-মেবাদি পশুদিগকে খাসী করিলে, বড় হুঁট-পুঁট হইয়া থাকে; ইহার মাংস অধিক কোমল এবং পুং বা স্ত্রী-পশুর মাংস অপেক্ষা আহারের বিশেষ উপযোগী।

যখন পশুদিগের পাল লইবার সময় উপস্থিত হয়, তখন তাহাদিগের মাংস আহারের উপযোগী নহে। যে পশু গৃহ-পালিত ও রীতি-মত আহার প্রাপ্ত, তাহার অপেক্ষা বহু পশুর মাংসের অল্প চর্কি থাকে, কিন্তু ইহা তাদৃশ স্বগন্ধি ও স্বস্বাদু নহে। বস্তুতঃ, আহারের গুণে মাংসের গুণেরও তারতম্য হইয়া থাকে। বলিদান বা জবাই করা পশুর মাংস কম পুষ্টি-কর বটে, কিন্তু অধিক স্বগন্ধি ও স্বস্বাদু। পীড়িত বা উগ্র ঔষধাদিতে ডুবান মাংস মারাত্মক।

মাংস-পরীক্ষা।—(১) ইহার বর্ণ ফেকাসিয়া লাল বা ঘোর বেগুণিয়া হইবে না। মাংস ফেকাসিয়া লালবর্ণের হইলে-ই জানিবে যে, পশুর কোন না কোন রোগ ছিল। আর বেগুণিয়া হইলে-ই জানিবে যে, সে পশুকে বলিদান বা জবাই করা হয় নাই; অথবা উহা অত্যন্ত জ্বর রোগে মারা পড়িয়াছে। (২) উত্তম মাংসের উপরিভাগ দেখিতে শ্বেত বর্ণের হইবে। (৩) উত্তম মাংস শক্ত এবং হাত দিলে-ই রবরের ন্যায় বোধ হইবে; আঙুলে জল লাগিবে না। (৪) উত্তম মাংসে স্বাভাবিক এক-প্রকার রুচি-কর গন্ধ থাকে। (৫) দুই এক দিন রাখিয়া দিলে, উত্তম মাংস আর্দ্র হইবে না; এবং উহা হইতে জল-ও সরিবে না। বরং উহার উপরি-ভাগ শুষ্ক হইয়া আসিবে। (৬) রন্ধন করিলে, উত্তম মাংস অধিক কমিবে না এবং চিম্‌সিয়া-ও যাইবে না।

লোণা-মাংস অনেক কারণে আহারের উপযোগী নহে। মাংসের মধ্যে ছাগ ও মেঘ-মাংস অধিক প্রচলিত। মেঘ-মাংসের স্থপ, ক্ষীণ-

দেহীর পক্ষে বিশেষ উপকারী। তবে মেঘ-মাংসে চর্কি অধিক, এই জন্ত অগ্রে উহার চর্কি তুলিয়া ফেলিয়া দেওয়া কর্তব্য। রোগী ক্রমশঃ আরোগ্য লাভ করিতে থাকিলে, মেঘ-মাংসের বড়া তাহার পক্ষে বিশেষ উপযোগী। মেঘ-শাবকের মাংসের আটা কম, তেজ কম, পুষ্টি-কর শক্তি-ও কম, কিন্তু শীঘ্র জীর্ণ হইয়া থাকে। পশু-হত্যার ভিন্ন ভিন্ন প্রকার অনুসারে, মাংসের গুণের-ও তারতম্য হইয়া থাকে।

হরিণ-মাংস।—স্বগন্ধি, ইহা সহজে-ই জীর্ণ হয়; স্ততরাং উদরাময়-গ্রস্ত ব্যক্তির পক্ষে বিশেষ উপযোগী; রোগী যখন আরোগ্য লাভ করিতে থাকে, তখন তাহার পক্ষে-ও এই মাংস উপকারক। কিন্তু বাসী হরিণ-মাংস, বা হরিণ হত্যা করিবার অনেকক্ষণ পরে, যে মাংস রন্ধন করা হয়, তাহাতে আমাশয় রোগ উৎপাদন করে।

মেঘ ও ছাগ-শাবকের যেটিয়া ভাজা অতি সু-খাদ্য ও সু-গন্ধ। কিন্তু যাহার পাক-শক্তি অল্প, তাহার পক্ষে উপযোগী নহে। জিব, ফুস্ফুস ও কলিজা পুষ্টি-কর বটে, কিন্তু রোগীর পক্ষে অনুপযোগী।

ক্ষুদ্র-জাতীয় শশক-মাংস, কতকটা গৃহ-পালিত পক্ষিমাংসের মত। উহা পুষ্টি-কারক এবং সহজে-ই জীর্ণ হইয়া থাকে। বৃদ্ধ-শবকের মাংস সহজে জীর্ণ হয় না; স্ততরাং উহা রোগীর আহাৰ্য্য নহে।

নানা-প্রকার পক্ষীর মাংস-ও মনুষ্যের আহাৰোপযোগী; বিশেষতঃ রোগীর পক্ষে পক্ষিমাংস বিশেষ উপকারী। পক্ষীর সকল অঙ্গ নির্বিঘ্নে আহাৰ করা যায়। গৃহ-পালিত কুক্কট-মাংস মুহু, স্বগন্ধি, কোমল, মুহু-বীৰ্য্য এবং অতি সহজে-ই জীর্ণ হইয়া থাকে। স্ততরাং, ষাঁহাদিগের পাক-শক্তি অল্প, তাহাদিগের পক্ষে ইহা বিশেষ উপযোগী। বস্ত্র কুক্কটের মাংস শক্ত ও উগ্র-গন্ধি। পীড়িত ও অজীর্ণ রোগীর পক্ষে ইহা উপযোগী নহে। হংস-মাংস শক্ত, গুরু-পাক এবং তীব্র-গন্ধি। ইহা রোগীর ব্যবহার্য্য নহে। বস্ত্র-পক্ষি-মাংস, গৃহ-পালিত পক্ষীর মাংস অপেক্ষা

স্বগন্ধি, সুস্বাদু, বলকারক ও কোমল। ইহা সহজে-ই জীর্ণ হইয়া থাকে। অতএব, যাহাদিগের পাক-শক্তি অল্প, তাহাদিগের পক্ষে ইহা বিশেষ উপযোগী। পায়রা ও ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পক্ষীর মাংস স্বভাবতঃ কোমল ও সুস্বাদু। যাহারা আরোগ্য লাভ করিতেছে, তাহারা এই মাংস নির্বিঘ্নে আহার করিতে পারে।

মৎস্ত।—টাটকা মৎস্ত অতি সুখাদ্য। অনেকে বলিয়া থাকেন যে, মৎস্ত পুষ্টি-কর নহে; কিন্তু সে তাঁহাদিগের ভ্রম। মৎস্ত আহারে মাংসাহারের মত ক্ষুধা-নিবৃত্তি করিতে পারে না, এবং অল্পক্ষণের মধ্যে জীর্ণ হইয়া যায়, এই জগুই বোধ হয়, ঐরূপ ভ্রম হইয়া থাকে। বস্তুতঃ, মৎস্ত বিলক্ষণ পুষ্টি-কর। অনেক বিজ্ঞ চিকিৎসক বলিয়াছেন যে, মৎস্ত বিশেষ বলকারক ও স্বাস্থ্য-কর। ইহাতে সম্ভান উৎপাদন-শক্তি বিলক্ষণ বৃদ্ধি করিয়া থাকে। বিশেষতঃ, ক্ষুদ্র-জাতীয় স্বেতবর্ণের (ইলিস প্রভৃতি ২০টি ভিন্ন) মৎস্ত, মাংসের মত উষ্ণ নহে। ইহাতে তাদৃশ চর্বি-ও নাই এবং সহজে-ই জীর্ণ হইয়া থাকে। সুতরাং সর্বপ্রকার রোগীর পক্ষে মৎস্তই উপযোগী। যাহাদিগের মস্তিষ্ক ও শিরা সকল ক্ষীণ হইয়াছে, তাহাদিগের পক্ষে মৎস্ত বিশেষ উপকারক। ডিম ছাড়িবার পূর্বে-ই মৎস্তের গুণ অধিক হইয়া থাকে। ক্ষুদ্র মৎস্ত, সকল অবস্থায় আহার করা যাইতে পারে। সমুদ্র-কূল বা খাড়ীর মৎস্ত অপেক্ষা গভীর সমুদ্রের মৎস্ত উৎকৃষ্ট। মিঠা জলের মৎস্তের মধ্যে ডোবা বা পঙ্কিল পুষ্করিণী, কি বিলের মৎস্ত অপেক্ষা গভীর স্বচ্ছ জলাশয়ের মৎস্ত-ও উৎকৃষ্ট। যে জলাশয়ের তলায় বালি বা কঁাকর থাকে, সেই জলাশয়ের মৎস্ত-ই উত্তম। যে মৎস্ত শক্ত অর্থাৎ টিপিলে নত হয় না, যাহার কান্-কোর রঙ বেশ লাল, এবং পচা গন্ধ বাহির হয় না, সেই মৎস্ত-ই টাটকা। মাংসের ঝোলের যে গুণ, মৎস্তের ঝোলের-ও প্রায় সেই সকল গুণ আছে।

ঝিঙ্ক ব্যতীত যে সকল মৎস্ত বা জল-জন্তুর খোলা আছে, সে সকল অগ্ন্যাগ্ন মৎস্তের গ্রাস সহজে জীর্ণ হয় না, সুতরাং যাহাদিগের পাক-শক্তি অল্প, তাহাদিগের আহাৰ্য্য নহে।

গল্‌দা চিঙ্‌ড়ী ও কাঁকড়া যেমন পুষ্টি-কর, তেমনি রসনা-তৃপ্তি-করও বটে; কিন্তু যাহাদিগের পাক-শক্তি ক্ষীণ, তাহাদিগের পক্ষে উপযোগী নহে। সুতরাং, পীড়িত ব্যক্তি গল্‌দাচিঙ্‌ড়ী ও কাঁকড়া আহাৰ্য্য করিবে না। অধিক কি, অনেক স্নহ ব্যক্তি-ও ছিঁকা প্রভৃতি জারকে ভিজান গল্‌দাচিঙ্‌ড়ী ও কাঁকড়া খাইয়া হজম করিতে পারে না। ছোট চিঙ্‌ড়ী এবং গুগ্‌লি প্রভৃতি গল্‌দা ও কাঁকড়া অপেক্ষা সহজে জীর্ণ হইয়া যায়; কিন্তু রোগীর আহাৰ্য্য নহে। কচ্ছপের স্তূপ অতি স্ন-খাত্ত ও স্ন-স্বাদ। সময়ে সময়ে অল্প পরিমাণে আহাৰ্য্য করিলে, ইহাতে রোগীর বল বৃদ্ধি করে।

ঝিঙ্ক ।—বল-কারক। যাহাদিগের পাক-শক্তি ক্ষীণ, তাহারাও সহজে ঝিঙ্ক হজম করিতে পারে। বৈশাখ হইতে আশ্বিন পর্য্যন্ত ঝিঙ্কের গুণ অধিক দেখা যায়। অজীর্ণ, কাস ও আমাশয় রোগে ঝিঙ্ক ও ছোট ছোট গুগ্‌লি বিশেষ উপকারক। প্রসূতি বা ধাত্রী যদি ঝিঙ্ক আহাৰ্য্য করেন, তাহা হইলে তাহাদিগের নিজের শরীর সবল হয়, এবং স্তন-দুগ্ধের-ও গুণ বৃদ্ধি হয়।

ডিম ।—ডিম-ও মনুষ্যের খাদ্য। যদি খোলা-সমেত খাওয়া যাইত, তাহা হইলে, দেহ বৃদ্ধি ও রক্ষার জন্ত যাহা কিছু আবশ্যক, ডিমে সমুদায়-ই পাওয়া যাইত। কাঁচা বা অর্দ্ধ-সিদ্ধ অবস্থায় খাইলে, ডিমের স্বেত-ভাগ, আর পূরা সিদ্ধ অবস্থায় খাইলে, পীত-ভাগ সহজে জীর্ণ হয়। ফলতঃ, কাঁচা বা অর্দ্ধ-সিদ্ধ ডিম-ই হজম সহজ হইয়া থাকে। একটা টাটকা ডিম, এক বা দেড় পোয়া দুগ্ধে ঢালিয়া উত্তমরূপে ফেটাইয়া লইলে, উৎকৃষ্ট পুষ্টি-কর খাত্ত প্রস্তুত হয়। রোগীর পক্ষেও এই খাত্ত

বিলক্ষণ উপকারী। ইহাতে একটু চিনি ও গন্ধ-দ্রব্য মিশাইয়া নইলে, আশ্বাদ আর-ও বৃদ্ধি হয়। কিন্তু মত্ত মিশ্রিত করা উচিত নহে।

পুরাতন ডিমের গুণের অত্থা হইয়া থাকে। ডিম টাটকা কি পুরাতন, পরীক্ষা করিতে হইলে, এক তোলা আন্দাজ লবণ, এক পোয়া আন্দাজ জলে মিশাইয়া, ডিমটি উহাতে ফেলিয়া দিবে। ডিম টাটকা হইলে ডুবিয়া যাইবে, আর খারাপ হইলে ভাসিতে থাকিবে। আলোকে ধরিয়া-ও ডিম টাটকা কি বাসী, পরীক্ষা করা যাইতে পারে। টাটকা হইলে উহার ভিতরে বেশ পরিষ্কার, আর পুরাতন হইলে ঘোলা দেখাইবে। টাটকা ডিমের মধ্য-ভাগ পরিষ্কার, কিন্তু বাসী ডিমের উপরি-ভাগ পরিষ্কার। ডিম টাটকা রাখিবার অনেক উপায় করা হয়, কিন্তু ফল তেমন হয় না। কেহ কেহ গরম জলে একবার ডুবাইয়া-ই রাখিয়া দেয়, কেহ কেহ চূণের জলে ডুবাইয়া রাখে, কেহ কেহ তুষ বা লবণের মধ্যে রাখিয়া দেয়; কেহ কেহ উপরে মোমের লেপ দেয়; কেহ কেহ তুলাদিতে ভিজাইয়া রাখে। মুরগীর ডিম অপেক্ষা হাঁসের ডিম বড়। হাঁসের ডিমের গন্ধ-ও কিছু অধিক কড়া। আর মুরগীর ডিম অপেক্ষা হাঁসের ডিমে নিকি ভাগ সার ও তৈল অধিক আছে।

ডিম-মাত্রের-ই সাধারণ গুণ।—মধুর-রস, পাকে কটু, উষ্ণ-বীৰ্য্য, কচি কর, অত্যন্ত শুষ্ক-বর্দ্ধক, এবং বাত-শ্লেষ্ম-নাশক।

# দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ

## ব্যঞ্জন-প্রকরণ

### মন্তব্য

আমিষ অপেক্ষা নিরামিষ ব্যঞ্জন বেশ মুখ-রোচক ; রাধিবার গুণে উহা যে আরও উপাদেয় হইয়া থাকে, তাহা সকলেই অবগত আছেন। আমাদের দেশে ঘেরূপ নানাবিধ নিরামিষ ব্যঞ্জন পাকের ব্যবস্থা আছে, আর কোন দেশে সেরূপ দেখা যায় না।

নিরামিষ ব্যঞ্জন প্রধানতঃ ছয় ভাগে বিভক্ত করা যাইতে পারে। যথা,—সুজুনি, ঘণ্ট, ডালনা, ঝোল, চচ্চড়ি এবং ছেঁচকি। ইহা ভিন্ন ভাজা, পোড়া, দোলমা, এবং অন্ন-রস দ্বারা নানাবিধ নিরামিষ ব্যঞ্জন পাক হইয়া থাকে। ভিন্ন ভিন্ন প্রকরণে সেই সকল ব্যঞ্জন-রন্ধন-প্রথা লিখিত হইবে।

সুজুনি।—আমাদের দেশে অন্ন-ভোজনে প্রথমেই তিক্ত-রস-বিশিষ্ট সুজুনির ব্যবহার প্রচলিত আছে। যে সকল উপকরণ দ্বারা উহা পাক করা হইয়া থাকে, সেগুলি স্বাস্থ্যের পক্ষে বড়-ই উপকারী। তিক্ত-রস ব্যবহারে রুচি জন্মে। পলতা, নালতে, উচ্ছে, করলা, কচি নিম-পাতা এই সকল তিক্ত-রস দ্বারা সুজু রান্ধা হইয়া থাকে। পলতা ত্রিদোষ নাশ করিয়া থাকে; আদা অগ্নি-উদ্বীপক এবং কাঁচকলা লঘু পাক। রন্ধন করিয়া আহাৰ করা সভ্যতার পরিচায়ক। আবার উহার

স্বাস্থ্যের সহিত সম্বন্ধ স্থির করা বিজ্ঞান-সম্মত ব্যবস্থা। এই ব্যবস্থার প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া হিন্দুর খাওয়াখাওয়া নিরূপিত হইয়াছে।

**আনাজ।**—আলু, কাঁচকলা, বেগুন, লাল আলু, মূলা, সজিনা-ডাঁটা, এবং ছাঁচি কুমড়া প্রভৃতি তরকারি স্তন্যনির প্রধান উপকরণ।

**মসলাদি।**—হরিদ্রা, আদা, সরিষা-বাটা, গোটা সরিষা, তিল, পাঁচফোড়ন, তেজপাত, পোস্ত-বাটা, ও নারিকেল-কোরা, বড়ি এবং সামান্য মিষ্ট।

রাধিবার সাধারণ বিধি—যে সকল আনাজ দিয়া স্তন্যনি রাধিবে, প্রথমে কুটিয়া ধুইয়া লইবে। পরে তাহা অল্প পরিমাণে সাঁতলাইবে। পরে তাহাতে বাটা-মসলা জলে গুলিয়া দিবে। তরকারি ফুটিয়া কিছু ঘন হইয়া আসিলে, তাহাতে মিষ্ট অর্থাৎ গুড়, চিনি বা বাতাসা, দুধ, সামান্য ময়দা বা পিটালি, জীরামরিচ-বাটা দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া লইবে। পরে ঘৃত সম্বরা দিবে।

**নালতেল স্তন্যনি।** অগ্ন্যাগ্ন স্তন্যনি রাধিবার যে নিয়ম, ইহার-ও পাকে প্রায় সেই নিয়ম। সাঁচি কুমড়ার সহিত এই স্তন্যনি কিছু ভাল হয়। কুমড়ার সহিত আলু ডুমা ডুমা আকারে কুটিয়া দিতে হয়।

পূর্বে নালতে পাতা ভিজাইয়া রাখিবে। স্তন্যনি বড়ি-ও আগে তৈলে ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। পরে সেই তৈলে আলু ও কুমড়া এবং লবণ দিবে। দুই একবার নাড়িয়া চাড়িয়া, পাকপাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে। জল মরিয়া আসিলে নালতে-পাতা দিবে। পরে জলে সরিষা ও ঘনে বাটা গুলিয়া, ঢালিয়া দিবে। টগবগ করিয়া ফুটতে থাকিলে, বড়ি \* ঢালিয়া দিবে।

\* বড়ি খুব ফেটান হইলে, সহজে ভাঙ্গিয়া যায়। তজ্জন্ত শক্ত বড়ি উত্তরকারি ফুটিবার সময়, উহাতে দিতে হয়। আর খুব ফেটান বড়ি বাগ্নন হইয়া আসিবার সময় দিলে ভাল হয়।



অনন্তর তৈল বা ঘূতে তেজপাত ও ফোড়ন দিয়া, স্তূতনি সম্বারা দিবে। নামাইবার একটু আগে জীরা-মরীচ-বার্টা দুখে গুলিয়া, উহাতে দিয়া নামাইবে।

**করলাস স্তূতনি।** উচ্ছের স্তূতনি রাঁধিবার যে নিয়ম, ইহা-ও প্রায় সেই নিয়মে রাঁধিতে হয়। করলা কুটিবার সময়, তাহার গা সামান্তরূপ চাঁচিয়া, ছোট ছোট করিয়া কুটিয়া লইবে। ইহার সহিত বেগুন, আলু, কাঁচকলা, পটোল, সজিনা-ডাঁটা, ম্লা প্রভৃতি আনাজ দিতে পারা যায়।

এখন স্তূতনি রাঁধিবার নিয়মে পাক করিয়া লইবে।

**ছাঁচি কুমড়ার স্তূতনি।** কুমড়া ডুমা ডুমা আকারে কুটিয়া লইবে। পরে অগ্ন্যগ্ন স্তূতনি রাঁধিবার নিয়মে পাক করিবে। নাল্তে-পাতা দ্বারা এই ব্যঞ্জন রাঁধিলে থাইতে ভাল লাগে।

**হিঞ্জে শাকের স্তূতনি।** হিঞ্জে, গিমে, পলতা প্রভৃতি তিক্ত শাক দ্বারা স্তূতনি রাঁধিতে হইলে, অগ্ন্যগ্ন স্তূতনি যে নিয়মে রাঁধিবে, ইহার-ও পাকের নিয়ম সেইরূপ। প্রভেদের মধ্যে তরকারিতে বলক উঠিলে, সেই সময় তিক্ত শাকের পাতা দিয়া পাক করিয়া লইবে।

**নিমঝোল।** উপকরণ ও পরিমাণ।—নিম-পাতা পনরটি, শিম এক পোয়া, সজিনা-ডাঁটা এক পোয়া, আলু এক পোয়া, বড়ি আধ পোয়া, সরিষা দুই তোলা, ধনে দুই তোলা, হরিদ্রা আধ তোলা, লবণ আড়াই তোলা, ঘূত দুই তোলা, সরিষা-তৈল আধ পোয়া, চিনি আধ তোলা ও পাঁচফোড়ন এক পাই।

প্রথমে হরিদ্রা, ধনে ও সরিষা, চন্দনের মত খিচ-শূন্ত করিয়া বাটিয়া, কোন পাত্রে ভিন্ন ভিন্ন করিয়া রাখ। এ-দিকে, আলুগুলির খোসা

ছাড়াইয়া, শিম ও ডাঁটা-গুলির আঁশ ফেলিয়া, পরিমাণ-মত আকারে কুটিয়া নীতল জলে রাখ। এখন, একটি হাঁড়িতে দুই তোলা তৈল দিয়া, জলস্ত উনানে চড়াইয়া দাও ; যখন দেখিবে, তৈলের গাঁজা মরিয়া আসিয়াছে, তখন বড়িগুলি উহাতে দিয়া ভাজিয়া লও, এবং ভাজা হইলে, পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখ। পরে আর এক ছটাক তৈল হাঁড়িতে দিয়া, তাহাতে বেগুণ-ব্যতীত সমুদায় তরকারী ঢালিয়া দিয়া ভাজ, ভালরূপ ভাজা হইলে, হরিদ্রা ও সরিষা-বাটা জলে গুলিয়া ঢালিয়া দাও। ফুটিতে আরম্ভ হইলে, বেগুন ও লবণ দিয়া একবার নাড়িয়া চাড়িয়া দাও। অনন্তর, তাহাতে ধনে-বাটা ও চিনি দিয়া জ্বাল দিতে থাক। জ্বালে জল মারিয়া ও তরকারী স্ন-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, বড়ি ঢালিয়া দিয়া, সমস্ত তরকারী পাত্রান্তরে ঢালিয়া রাখ। এখন পাক-পাত্রটি উত্তমরূপে ধুইয়া অবশিষ্ট তৈল সহ উনানে বসাও, এবং তাহাতে নিম-পাতা ও পাঁচফোড়ন দিয়া ভাজিতে থাক। কিন্তু সাবধান! পাতাগুলি যেন চুইয়া অর্থাৎ পুড়িয়া না যায়, এবং কাঁচা-ও না থাকে। যখন দেখিবে, উহা ভাজা ভাজা হইয়াছে, তখন ঝোল-সমেত পাত্র-স্থিত তরকারি উহাতে সম্বরা দাও। সম্বরার পর, দুই একবার ফুটিয়া আসিলে, ঘৃত দিয়া নামাইয়া রাখ।

**মূলার সূক্ত।** সূক্ত, এই ব্যঞ্জনটি হিন্দু-সমাজে অতি প্রাচীন-কাল হইতে প্রচলিত। ভারতবর্ষের মধ্যে বঙ্গদেশে যেমন সূক্ত প্রভৃতি ব্যঞ্জন ব্যবহারের রীতি আছে, অন্যান্য ভাগে সেরূপ দেখা যায় না। এই ব্যঞ্জন রাখিবার নিয়ম একরূপ নহে ; ভিন্ন ভিন্ন স্থানে ভিন্ন ভিন্ন নিয়মে সূক্ত রন্ধন করিতে দেখা যায়। বঙ্গদেশের মধ্যে সওদাবাজের সূক্ত সমধিক প্রসিদ্ধ।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—মুলা এক সের, আলু (বিলাতী) এক সের, বেগুণ আধ সের, কাঁচকলা এক পোয়া, হরিদ্রা-বাটা এক তোলা,

সরিষা-বাটা দুই তোলা, পোস্ত-বাটা তিন তোলা, পোস্তবড়ি চারি তোলা, নারিকেল-কুরা দুই তোলা, লবণ পরিমিত, তৈল (সরিষা) দুই ছটাক, ঘৃত আধ ছটাক, ভাজা-সরিষা-গুঁড়া ছয় আনা, ভাজা পাঁচফোড়নের গুঁড়া ছয় আনা, জল এক সের, চিনি এক তোলা।

প্রথমে তরকারিগুলি কুটিয়া ও ধুইয়া, শীতল জলে রাখিবে। পৃথক পৃথক তরকারি পৃথক পৃথকরূপে রাখা আবশ্যক। এই সকল তরকারির মধ্যে, কেবল কাঁচকলাগুলি না ধুইয়া কিঞ্চিৎ হরিত্রা মাখাইয়া রাখিবে, এবং রাঁধিবার সময় উহা ধুইয়া লইলে-ই চলিবে। এখন একটি হাঁড়িতে এক ছটাক তৈল জ্বালে চড়াইবে, এবং গাঁজা মরিয়া আসিলে, জল হইতে সমস্ত তরকারি তুলিয়া, তৈলেয় উপর ঢালিয়া দিয়া, খুস্তির দ্বারা নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। তরকারি অর্দ্ধেক আন্নাঙ্গ কসা হইলে, সমস্ত বাটা মসলাগুলি, লবণ এবং আধ ছটাক তৈল উহাতে দিয়া, পুনর্বার উত্তম-রূপে নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। বাটা-মসলা-গুলি অর্দ্ধেক ভাজা হইলে, উহাতে জল ঢালিয়া দিয়া, একবার নাড়িয়া চাড়িয়া হাঁড়ির মুখ শরা দ্বারা ঢাকিয়া দিবে। তরকারিগুলি স্ন-মিদ্ধ হইয়া আসিলে, উনান হইতে নামাইবে এবং একটি হাঁড়ি জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে অবশিষ্ট তৈল দিয়া, বড়ি-গুলি ভাজিয়া লইয়া পাত্ৰান্তরে রাখিবে। তৈল হইতে বড়ি তুলিয়া সেই হাঁড়িতে গুঁড়া মসলা-গুলি ঈষৎ ভাজিয়া, পূর্ব-রক্ষিত হাঁড়ি হইতে ঝোল-সমেত তরকারি-গুলি উহাতে শীঘ্র ঢালিয়া দিয়াই মুখ ঢাকিয়া দিবে। যখন হাঁড়ির তরকারি ফুটিয়া উঠিবে, সেই সময় ঢাকনিটি খুলিয়া উহাতে চিনি দিয়া নাড়িবে। অনন্তর, ভাজা বড়িগুলি দিয়া, যখন দেখিবে, জল মরিয়া অল্প অল্প ঝোল আছে, সেই সময় ব্যঞ্জনের উপর ঘৃত ছড়াইয়া দিয়া, হাঁড়িটি উনান হইতে নামাইবে, এবং অল্প শীতল হইলে তাহার উপর নারিকেল-কুরা ছড়াইয়া দিবে; কেহ কেহ পূর্বে বড়ি ভাজা না দিয়া, এই সময় গুঁড়া করিয়া ব্যঞ্জনের উপর ছড়াইয়া দিয়া-ও থাকেন।

পরিবেষণের সময় একবার উত্তমরূপে নাড়িয়া চাড়িয়া লইলে-ই স্বস্ত-প্রস্তুত হইল।

**উচ্ছের সূক্ত।** উপকরণ ও পরিমাণ।—কচি উচ্ছে এক ছটাক, গোল-আলু আধ সের, কচি ডুমুর আধ পোয়া, কাঁচকলা আধ পোয়া, তৈল আধ পোয়া, স্ন্যত এক ছটাক, লবণ চারিতোলা, হরিদ্রা-বাটা দুই তোলা, সরিষা-বাটা দুই তোলা, ধনে-বাটা দুই তোলা, সরিষা-ছেঁচা দুই তোলা, আদা-বাটা এক তোলা, নারিকেল-কুরা দুই তোলা, দুগ্ধ এক ছটাক, পিটালি বা ময়দা এক তোলা, জল তিন পোয়া।

প্রথমে উচ্ছে, আলু, ডুমুর এবং কাঁচকলা-গুলি কুটিয়া শীতল জলে রাখিবে। ডুমুর এবং উচ্ছের কচি অবস্থা-ই ব্যঞ্জনের পক্ষে ভাল। উচ্ছের বিচি খাইতে ভাল লাগে না, এজন্য যে সকল উচ্ছেতে বিচি থাকে, তাহা কুটিবার সময় ফেলিয়া দেওয়া উচিত, সচরাচর লোকে বলিয়া থাকে, “উচ্ছের কচি ও পটোলের বিচি” আহারের উত্তম; অর্থাৎ উচ্ছের কঠিন বিচি জন্মিবার পূর্বে, এবং পটোলের বিচি হইলে স্ব-খাণ্ড। উচ্ছের গ্ৰায় ডুমুরের-ও কচি স্ব-খাণ্ড। সমুদায় তরকারি কুটিয়া শীতল জলে ধুইয়া লইবে। পরে তাহাতে এক তোলা হরিদ্রা ও লবণ মাখিয়া কিছুক্ষণ রাখিলে ভাল হয়। পরে জলে ধুইয়া লইবে। এখন পাক-পাত্রে সমুদায় তৈল জ্বালে চড়াইবে, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে বড়ি-গুলি ভাজিয়া অগ্নি পাত্রে তুলিয়া রাখিবে। বড়ি ভাজা শেষ হইলে, সেই তৈলে উচ্ছে, আলু, কাঁচকলা, এবং ডুমুর-গুলি কসিবে। বাদামি রঙ হইলে-ই তাহা অগ্নি পাত্রে তুলিয়া রাখিবে। এখন ঐ তৈলে বাটা-মসলা দিয়া নাড়িবে, এবং আধ-ভাজা অর্থাৎ অল্প অল্প লাল্চে লাল্চে রঙ হইলে-ই, তাহাতে পূর্ব-রক্ষিত ভাজা তরকারি ঢালিয়া দিয়া, তাহার উপর সমুদয় লবণ ছড়াইয়া দিবে। এই সময় একবার উহা নাড়িয়া চাড়িয়া দেওয়া উচিত। অনন্তর, তৈল ঢালিয়া দিয়া হাঁড়ির মুখ শরা

দ্বারা ঢাকিয়া দিবে। যখন দেখিবে, ফুটিয়া উঠিবে, তখন ঢাকনিটি খুলিয়া, তাহাতে বাতাসা দিয়া পুনর্বার ঢাকিয়া রাখিবে; এবং জ্বলে জল মরিয়া আসিলে, নামাইয়া অল্প একটি পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে। এখন ঐ হাঁড়িটি ধুইয়া, তাহাতে আধ ছটাক স্বত দিয়া জ্বলে চড়াইবে। এবং উহার গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতে ছেঁচা সরিষা ফেলিয়া দিয়া অনবরত নাড়িবে। নাড়িতে নাড়িতে যখন উহার সদগন্ধ বাহির হইবে, তখন তাহাতে ব্যঞ্জন ঢালিয়া দিয়া-ই শরা চাপা দিবে। পরে যখন ফুটিয়া উঠিবে, তখন ঢাকনি খুলিয়া, তাহাতে নারিকেল-কুরা ও বড়ি দিয়া নাড়িয়া ঢাকিয়া দিবে। এ দিকে একটি বাটিতে দুধের সহিত পিটালি গুলিয়া, ব্যঞ্জনে ঢালিয়া দিবে। ফুটিয়া উঠিলে, তাহার উপর অবশিষ্ট স্বত দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া, হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া নামাইয়া রাখিবে।

**নালুতে পাতার সহিত সজিনা ফুল।** প্রথমে সজিনা-ফুল-গুলি বাছিয়া ধুইয়া রাখিবে। এখন ফুলের পরিমাণ বুঝিয়া, সরিষার তৈল চড়াও। পাকিয়া আসিলে সরিষা ফোড়ন দাও। পরে তাহাতে ফুল-গুলি ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। অল্প ভাজা ভাজা হইলে, বাটা সরিষা জলে গুলিয়া, উহাতে ঢালিয়া দাও। ফুটিয়া উঠিলে লবণ ও নালুতে পাতা দাও। থক-থকে হইবার সময় গোলমরীচ-বাটা দিয়া নামাও।

**ডালুনা।** ডালুনা নানা-প্রকার,—পলতা, ইঁচড়, কড়াই-গুঁটি, কপি, আলু, পটোল, কাঁকড়, শসা, কুমড়া, খেজুর ও নারিকেল-মাতি, ছানা এবং পানিকল প্রভৃতি দ্বারা প্রস্তুত হইয়া থাকে। মিষ্ট ও ঝাল, দুই প্রকার ডালুনা রাখা হয়; উহা আবার নিরামিষ ও আমিষ ভেদে দুই প্রকার।

যে তরকারির ডালুনা করিবে, প্রথমে তাহা ডুমা ডুমা করিয়া কুটিয়া ভাজিয়া লইবে। পরে জীরামরীচ, হরিত্রা, লবণ ও অল্প মিষ্ট দিয়া, অল্প

গরম জলে চড়াইবে। সিদ্ধ হইলে ধনে-বাটা ও অল্প ময়দা বা পিঠালি ছুধে গুলিয়া দিবে। স্ব-সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া গরম-মসলা অর্থাৎ ছোট-এলাচ, লবঙ্গ, দারুচিনি ও তেজ-পত্র অল্প জলে বাটিয়া দিবে। কেবল কাঁকড়, শশা ও কুমড়ায়, গরম-মসলার পরিবর্তে নারিকেল-কুরা দিবে। কাঁটাল, খেজুর ও নারিকেল-মাতি প্রথমে সিদ্ধ করিয়া লইবে।

যে কোন ব্যঞ্জনে পিঠালি বা ময়দা না দেওয়াই ভাল। একটু হিসাবমত জল দিলে উহা না দিলেও চলে। সামান্য পাতলা হইলে ব্যঞ্জনের আলু চটকাইয়া দিলে ভালনা আটা-আটা হইয়া আসিবে।

**ওলের ডালনা।** প্রথমে ওলগুলি ডুমা ডুমা আকারে কুটিয়া জলে সিদ্ধ করিবে। পরে উত্তমরূপে কসিয়া লইবে। অনন্তর, হরিদ্রা, ধনে, আদা, লঙ্কা-বাটা এবং লবণ জলে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে। জ্বালে স্ব-সিদ্ধ হইলে নামাইবে, এবং একটি পাত্রে তৈল দিয়া জ্বালে বসাইবে। তৈলের ফেনা মরিয়া আসিলে, তাহাতে লঙ্কা, তেজ-পত্র এবং লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া ব্যঞ্জন সম্বরা দিবে। যখন দেখা যাইবে, ব্যঞ্জনের উত্তম রং ও থকথকে আকার হইয়াছে, তখন তাহাতে ঘৃত এবং গরম-মসলা ঢালিয়া দিয়া একবার নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইবে।

**ছানার ডালনা।** প্রথমে টাটকা ছানার জল বাহির করিয়া, ডুমা ধরণে কাটিয়া লও। পরে পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে বসাত্ত; উহা পাকিয়া আসিলে, আস্তে আস্তে কর্তিত ছানা-খণ্ড-গুলি ঢালিয়া দাও। এবং বাদামী রং হইলে পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখ। এখন, একটি পাক-পাত্রে হরিদ্রা, ধনে, জীরামরীচ-বাটা এবং লবণ জলে গুলিয়া জ্বালে বসাত্ত। জল ফুটিয়া আসিলে উহাতে সামান্য-পরিমাণ চিনি এবং ছানা-ভাজা ঢালিয়া দিবে, কিছুক্ষণ ফুটিলে নামাইয়া রাখ। এ দিকে, ঘৃত-সহ একটি পাক-পাত্র জ্বালে বসাত্ত; এবং ঘৃত পাকিয়া আসিলে, তাহাতে তেজ-পত্র, ছোট এলাচের দানা, দারুচিনির কুচি এবং লবঙ্গ

ফোড়ন দিয়া নাড়িতে থাক; তেজ-পত্রাদি ভাজা ভাজা হইলে তাহাতে ব্যঞ্জন ঢালিয়া দাও। অনন্তর উহা নামাইয়া গরম-মসলা দিয়া রাখ।

**প্রকারান্তর।**—উপকরণ ও পরিমাণ। ছানা এক সের, ঘৃত পাঁচ ছটাক, চিনি এক ছটাক, তেজ-পত্র পাঁচখানি, ধনে-বাটা এক তোলা, আদা-বাটা আধ তোলা, জীরামরীচ-বাটা আধ তোলা, ছোট এলাইচ (গোটা) চারি আনা, দারুচিনি (খণ্ড) চারি আনা, লবঙ্গ চারি আনা, লবণ দুই তোলা, জল আধ সের।

প্রথমতঃ, টাটকা ছানা লইয়া এক ইঞ্চি লম্বা. এক ইঞ্চি চওড়া, ও আধ ইঞ্চি পুরু (অর্থাৎ বরফির ধরণে) কাটিয়া লও। পরে কড়াতে তিন ভাগ ঘৃত চড়াইয়া মুহূ জ্বলে উনানে বসাও। যখন দেখিবে, গাঁজা মরিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে আস্তে আস্তে ঐ ছানার খণ্ড-গুলি দিয়া ভাজিতে থাকিবে, এবং উহাদের রং বাদামী ধরণের হইলে, তখন তাহা ঘৃত হইতে তুলিয়া, অল্প একটি পাত্রে রাখিবে। এইরূপে সমুদায় ছানার খণ্ড-গুলি ভাজা হইলে, কড়াতে যে অল্প ঘৃত থাকিবে, তাহাতে তেজ-পত্র দিয়া ভাজিতে থাক এবং উহা ভাজা ভাজা হইলে ধনে, আদা ও জীরামরীচ-বাটা জ্বলে গুলিয়া ঢালিয়া দাও। অনন্তর, ঐ মসলার জল যখন উত্তমরূপ ফুটিতে থাকিবে, সেই সময় তাহাতে ভাজা ছানার খণ্ড-গুলি ও লবণ ঢালিয়া দিয়া একবার নাড়িয়া দাও। পাক-পাত্রে অর্ধেক পরিমাণ জল শুষ্ক হইয়া আসিলে, তাহাতে চিনি দিয়া আর একবার নাড়িয়া চাড়িয়া দাও। চিনি দেওয়ার পর, অধিকক্ষণ জ্বলে রাখিবার আবশ্যক হইবে না। এখন নামাইয়া রাখ। এ-দিকে মাটির তিজ্জেলে আধ ছটাক ঘৃত জ্বলে চড়াও এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে ছোট এলাইচের দানা, দারুচিনির কুচি ও লবঙ্গ দিয়া নাড়িতে থাকিবে। মসলা আধ ভাজা হইলে, তাহাতে পূর্ব-রক্ষিত কড়া হইতে সমস্ত

ঢালিয়া দিয়া-ই, তিজেলের মুখ ঢাকিয়া দাও। যখন হাঁড়ি হইতে ব্যঞ্জন ফোটীর শব্দ শুনা যাইবে, তখন ঢাকনি খুলিয়া, উহাতে অবশিষ্ট ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, একবার নাড়িয়া চাড়িয়া দাও। এই অবস্থায় আর অধিক-ক্ষণ জ্বালে না রাখিয়া নামাইবে।

**ইঁচড়ের ডালনা।** সচরাচর ইঁচড়ের দুই-প্রকার ডালনা প্রস্তুত হইয়া থাকে, এক প্রকার বাল ও অল্প প্রকার মিষ্ট ডালনা। কচি ইঁচড়ের বাল ডালনা, এবং পুষ্ট ইঁচড়ের মিষ্ট ডালনা হইয়া থাকে। প্রথমে ইঁচড় কুটিয়া জলে ফেলিয়া রাখিবে। পরে জল হইতে তুলিয়া তাহাতে হরিদ্রা মাখাইয়া জল-সহ সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে উনান হইতে নামাইয়া, জল গালিয়া ফেলিয়া দিবে। এ-দিকে, পাক-পাত্র জ্বালে বসাইয়া, তাহাতে তৈল কিংবা ঘৃত পাকাইয়া লইবে। অনন্তর, তাহাতে বাড়ি ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। পুনর্ব্বার পাক-পাত্রে তৈল দিয়া, আলু ও ইঁচড় বেশ করিয়া কসিয়া লইবে। এখন হরিদ্রা, আদা-বাটা, লঙ্কা-বাটা, জীরামরীচ-বাটা এবং ধনে-বাটা পরিমাণ-মত জলে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দিয়া, শরা দ্বারা পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে। জ্বালে তরকারি স্ফ-সিদ্ধ হইলে, লবণ দিয়া নামাইবে। এখন পাক-পাত্রটি উত্তমরূপে পরিষ্কার করিয়া, তাহাতে তৈল কিংবা ঘৃত দিয়া জ্বালে বসাইবে, এবং পাকিয়া আসিলে, লঙ্কা ও তেজ-পত্র দিয়া নাড়িতে থাকিবে; ভাজা ভাজা হইলে পূর্ব্ব-রক্ষিত ব্যঞ্জন ঢালিয়া দিবে। ভাজা বড়িগুলি-ও এই সময় ঢালিয়া দিয়া একবার নাড়িয়া দিবে। অনন্তর, গরম-মসলা-বাটা ব্যঞ্জনে দিয়া নামাইয়া লইবে।

**পানিফলের ডালনা।** নিরামিষ কিংবা আমিষ-ভোজী উভয়ের-ই পক্ষে পানিফলের ডালনা অতি আদরণীয়। অত্যন্ত পাকা অর্থাৎ যাহার শস্তু কঠিন হইয়াছে, এরূপ পানিফল আহায়ে আদৌ স্ফ-খাদ্য নহে। এজন্ত কোমল অর্থাৎ কচি পানিফল দ্বারা রন্ধন করা-ই



উত্তম। প্রথমে পানিফলগুলির উপরিকার আবরণ অর্থাৎ খোলা ছাড়া-ইয়া দুই খণ্ড করিয়া জলে রাখ। কেবল-মাত্র পানিফল কিংবা তাহার সহিত অগ্ন্যাগ্ন তরকারি মিশাইয়া ব্যঞ্জন হইতে পারে। গোল-আলু, নারিকেল, সাদা ছোলা এবং মিষ্ট বড়ির \* সহিত এই ডালনা রন্ধন করিলে, আশ্বাদন অপেক্ষাকৃত স্ব-মধুর হয়।

পূর্বে যেরূপ পানিফল কুটিয়া রাখা হইয়াছে, সেইরূপ আলুগুলি-ও খোসা ছাড়াইয়া, ছোট ডুমা ডুমা ধরণে কুটিয়া জলে রাখ। ডালনা, নিত্যন্ত ঝুনার পরিবর্তে দুগ্ধা নারিকেল-ই ভাল। নারিকেলের কালি-গুলি ছোট ছোট ডুমা ডুমা ধরণে কুটিয়া লইবে, এবং ছোলা-গুলি ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে থাকিবে। নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখিবে, অল্প অল্প ভাজা ভাজা হইয়াছে, তখন তাহাতে হরিশ্রা-বাটা, জীরা-বাটা, ধনে বাটা এবং লবণ জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। তরকারি যখন বেশ সিদ্ধ হইয়া আসিবে, তখন তাহাতে অল্প চিনি, কিঞ্চিৎ দুগ্ধে গুলিয়া, এবং বড়ি-গুলি ঢালিয়া দিয়া, একবার ফুটিবার পর-ই পাক-পাত্র নামাইবে এবং অগ্নি আর একটি পাত্রে স্থত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে তেজ-পাতা ও ছোট-এলাচের দানা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। উহা ভাজা হইলে, তখন তাহাতে পূর্ব-রক্ষিত ব্যঞ্জন ঢালিয়া দিবে, এবং দুই একবার ফুটিয়া উঠিলে, স্থতে ছোট-এলাচ ও দারুচিনি গুলিয়া, ব্যঞ্জনের উপর ঢালিয়া দিয়া, একবার নাড়িয়া, পাক-পাত্রটির মুখ ঢাকিয়া নামাইবে।

**কাঁচা কাঁকুড়ের ডালনা।** কাঁকুড় পাকিলে অর্থাৎ ফুটি হইলে, উহা যেমন জল-পানে স্ব-খাদ্য, কাঁচা অবস্থায় উহার ডালনা রন্ধন

\* খেসারী, ছোলা, মটর এবং তেণ্ডা দানে মিষ্ট বড়ি প্রস্তুত করিতে হয়। দাইলের আটা ফেনাইবার সময় তাহাতে অল্প পরিমাণে গুড় কিংবা চিনি মিশাইলে মিষ্ট বড়ি প্রস্তুত হইল। মিষ্ট ডালনা কিংবা অম্বলে উহা ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

করিলে-ও, তাহা সেইরূপ মুখপ্রিয় হইয়া থাকে। কাঁচা কাঁকুড়ের ঝাল ও মিষ্ট উভয় প্রকার ডালনা প্রস্তুত হয়। নিরামিষ-ভোজীদিগের পক্ষে কাঁকুড়ের ডালনা একটি প্রধান খাদ্য। কোন কোন রোগে রোগী-দিগকে পর্য্যন্ত-ও এই পথ্য ব্যবস্থা করিতে পারা যায়।

উপকরণ ও পরিমাণ।—কাঁকুড় এক সের, বড়ি আধ পোয়া, তৈল এক ছটাক, (১) ঘৃত এক ছটাক, বাতাসা (২) আধ তোলা, দুগ্ধ এক ছটাক, হরিদ্রা-বাটা (৩) আধ তোলা, ধনে-বাটা তিন তোলা, জীরামরীচ-বাটা এক তোলা, তেজপাতা চারিখানি, ছোট-এলাচ এক আনা, লবঙ্গ এক আনা, দারুচিনি এক আনা, লবণ তিন তোলা, জল দেড় পোয়া।

কাঁকুড়ের খোসা ছাড়াইয়া, ডুমা ডুমা করিয়া কুটিয়া শীতল জলে রাখিবে। এ-দিকে একটি হাঁড়িতে সমুদায় তৈল জ্বালে চড়াইবে। উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে বড়ি-গুলি ভাজিয়া, অগ্ন পাত্রে তুলিয়া রাখিবে। পরে ঐ তৈলে তেজ-পাতা দিয়া, দুই একবার নাড়িয়া চাড়িয়া তাহাতে কাঁকুড়-গুলি ঢালিয়া ও লবণ দিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া শরা ঢাকা দিবে। ক্রিয়ৎক্ষণ পরে উহা হইতে জল বাহির হইলে, আর একবার নাড়িয়া, পাক-পাত্রে মুখ শরা দ্বারা ঢাকিয়া দিবে। এইরূপে জল শুষ্ক না হওয়া পর্য্যন্ত, মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া দিয়া ঢাকিয়া রাখিবে। কিন্তু একটু সতর্ক হওয়া আবশ্যক, যেন হাঁড়ির তলা কামড়াইয়া না ধরে। এক্ষণে বাটা-মসলা-গুলি জলে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দিয়া, পুনরায় নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। জ্বালে কাঁকুড়-গুলি শু-সিদ্ধ হইলে-ই, তাহা

(১) অসমর্থের পক্ষে কেবলমাত্র তৈল ব্যবস্থা।

(২) অভাবে গুড়।

(৩) অনেকে ডালনার হরিদ্রা ব্যবহার করেন না। কেহ কেহ ব্যঞ্জনের রন্ধের জন্ত উহা ব্যবহার করিয়া থাকেন।

বড়ির উপর ঢালিয়া, তাহাতে দুধ দিবে। অনন্তর হাঁড়িটি উত্তম-রূপে পরিষ্কার করিয়া, তাহাতে ঘৃত জ্বলে চড়াইবে। উহা পাকিয়া আসিলে তাহাতে ছোট-এলাচ, দারুচিনি ও লবঙ্গ-গুলি দিয়া নাড়িবে, এবং আধ-ভাজা হইলে-ই তাহাতে তরকারি-গুলি ঢালিয়া ঢাকিয়া দিবে। ফুটিয়া উঠিলে একবার নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। ব্যঞ্জন বেশ থক্-থকে হইলে, তাহাতে ঘৃত দিয়া পুনর্বার ঢাকিয়া দিবে, এবং ফুটিয়া উঠিলে-ই ঢাকা অবস্থায় নামাইয়া রাখিবে।

**তাল-আঁটির ডালুনা।** তালের আঁটি কাটিয়া, ভিতর হইতে শাঁস বাহির করিয়া একটি পাত্রে রাখ। অনন্তর, তাহা ধুইয়া হরিদ্রা-মিশ্রিত জলে ভাপাইয়া লও; ভাপান হইলে জল গালিয়া ফেল। এখন ধনে, জীরামরীচ ও মোরী-বাটা লবণ পরিমিত জলে গুলিয়া, উহাতে মিশাইয়া জ্বাল দিতে থাক। যখন দেখিবে, জল মরিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে অল্প-পরিমাণ দুধ ও চিনি মিশ্রিত কর। অনন্তর, ব্যঞ্জন পাত্রান্তরে ঢালিয়া, সেই হাঁড়িতে তেজ-পাতা ও লঙ্কা ফোড়ন দিয়া সন্তলন কর। একটু ফুটিলে গরম-মসলা দিয়া, নামাইয়া রাখ।

**খেজুর-মাতির ডালুনা।** খেজুর-মাতি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আকারে কুটিয়া, জলে ধুইয়া লইবে। অনন্তর, পূর্বোক্ত তাল-আঁটির ডালুনা রন্ধনের নিয়মে পাক করিয়া আহার করিবে। এই ডালুনা বেশ সু-খাদ্য।

**বীণা কপির ডালুনা।** উপকরণ ও পরিমাণ—কপি এক সের, আলু আধ সের, কলাই-গুটী এক পোয়া, হরিদ্রা-বাটা এক তোলা, জীরামরীচ-বাটা দেড় তোলা, ধনে-বাটা তিন তোলা, আদা-বাটা আধ তোলা, তেজপাতা আটখানি, ছোট-এলাচ দুই আনা, দারুচিনি দুই আনা, লবঙ্গ দুই আনা, পোস্তদানা-বাটা দুই

তোলা, বাতাসা বা চিনি এক তোলা, লবণ তিন তোলা, তৈল আধ পোয়া, ঘৃত ( ১ ) আধ ছটাক, জল এক পোয়া ।

প্রথমে, কপির তাল হইতে পাতা ছাড়াইয়া কুটিয়া লইবে, এবং কুটা হইলে, ধুইয়া জল ঝরাইয়া লইবে । এ-দিকে, পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে দুই ছটাক ঘৃত পাকাইয়া লও । পরে, তাহাতে সিকি-পরিমাণ আদার কুচি ও সমুদায় গরম-মসলার অর্দ্ধেক অল্প ছেঁচিয়া, এবং তেজপাতাগুলি দিয়া নাড়িতে থাক । যখন দেখা যাইবে, ঐ-গুলি অল্প লাল্ছে ধরণের হইয়াছে, তখন কপি ও আলু চারি চাকা করিয়া এবং খোসা-ছাড়ান মটর-গুঁটা এক-সঙ্গে ঢালিয়া দাও ; অল্পক্ষণ পরে ঢাকনি খুলিয়া, তাহাতে লবণ দিয়া, আবার নাড়িয়া চাড়িয়া পাক-পাত্রের মুখ পুনর্ব্বার ঢাকিয়া রাখ ; এ-দিকে, সমভাবে জ্বাল দিতে থাক । এই অবস্থায় খানিক-ক্ষণ জ্বাল পাইলে কপি হইতে যে জল বাহির হইবে, তাহাতে-ই প্রায় সিদ্ধ হইয়া আসিবে । এই সময়, গরম জলে পোস্তদানা ব্যতীত সমুদায় বাটা মসলা গুলিয়া, পাক-পাত্রের মুখ খুলিয়া ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া দাও, এবং কুটিয়া উঠিলে, তাহাতে পোস্ত-দানা-বাটা ও চিনি কিংবা বাতাসা দিয়া পুনর্ব্বার নাড়িয়া চাড়িয়া, ঢাকিয়া রাখ । এই সময়, তরকারি বেশ আঠা-আঠা থক-থকে ভাবের হইয়া আসিবে, এবং তাহা হইতে এক-প্রকার সু-গন্ধ নির্গত হইতে থাকিবে ; এখন, অবশিষ্ট গরম-মসলা উত্তম-রূপ খিচ-শূণ্য-ভাবে বাটিয়া, অবশিষ্ট ঘৃতে গুলিয়া, ব্যঞ্জনে ঢালিয়া দিয়া-ই, একবার উত্তম-রূপে নাড়িয়া চাড়িয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া নামাইয়া লও ।

**গর্ত থোড়ের ডালনা ।** গর্ত অর্থাৎ কচি থোড়ের ডালনা বেশ মুখ-প্রিয় । প্রথমে থোড় কুটিয়া, জলে সিদ্ধ করিবে । সিদ্ধ

( ১ ) কিন্তু কেবল যদি ঘৃত দ্বারা রন্ধন করিতে হয়, তাহা হইলে তিন ছটাক ঘৃত লইলে-ই চলিতে পারে ।

হইলে, নামাইয়া, জল গালিয়া ফেলিবে। এখন লঙ্কা-বাটা, জীরামরীচ-বাটা, চিনি ও লবণ এবং দুধ খোড়ে রাখিবে। এ-দিকে জ্বালে ঘৃত পাকাইয়া লইবে। পরে তাহাতে তেজপাতা ও জীরা ফোড়ন দিবে। ইচ্ছা হইলে আগে ভিজ্জে ছোলা দিতে পার। অনন্তর, মসলা-মাখা-খোড় সম্বরা দিবে। দুই এক-বার ফুটিয়া আসিলে নামাইয়া লইবে।

**লাউশ্বেত ডালনা।** ঘণ্ট কিংবা ডালনার পক্ষে কচি লাউ উত্তম। লাউ ডুমা ডুমা করিয়া কুটিবে। সেই সঙ্গে আলুগুলি-ও সেইরূপে কুটিয়া ধুইয়া রাখিবে।

ডালনায় বড়ি ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। পরে তৈল চড়াইয়া, আলু কসিবে। আলু কসা হইলে, লাউ কসিতে থাকিবে। সমুদায় আনাজ কসা হইলে, তাহাতে ধনে ও সরিষা-বাটা এবং লবণ জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। খানিক-ক্ষণ ফুটিলে, বড়ি ও জীরা-মরীচ-বাটা দিয়া নামাইবে। এখন সম্বরা দেওয়ার জন্য পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে পাকাইবে। অনন্তর, তাহাতে আদা-ছেঁচা, তেজপাতা ও জীরা ফোড়ন দিয়া সম্বরা দিবে। দুই-এক বার ফুটিয়া আসিলে, নামাইয়া লইবে।

**ওল কপির ডালনা।** কপি ডুমা ডুমা করিয়া কাটিবে। সেই সঙ্গে পরিমাণমত কলাই-গুঁটি ছাড়াইয়া রাখিবে।

এখন একটি হাঁড়িতে জল-সহ কপি সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে নামাইয়া জল গালিয়া ফেলিবে। দুই নিয়মে এই ডালনা রাঁধা হইয়া থাকে। অর্থাৎ সিদ্ধ কপি-গুলি সামান্য সাঁতলাইয়া লইয়া, ডালনা রাঁধিতে হয়। কেহ কেহ আবার উহা আদৌ না সাঁতলাইয়া, মসলার জল (অর্থাৎ হরিদ্রা-বাটা, লঙ্কা-বাটা) জ্বালে চড়াইয়া, ফুটিয়া আসিলে তাহাতে কপি ও কলাইগুঁটি ঢালিয়া দিয়া, রাঁধিয়া থাকেন। তরকারি খুব ফুটিতে থাকিলে, তাহাতে পরিমিত দধি, চিনি, লবণ এবং গরম মসলা দিবে। পরে ঘৃত, জীরা ও তেজপাতা ফোড়নে সম্বরা দিয়া,

নামাইয়া লইবে। কুচি অনুসারে হিঙের জল দ্বারাও সম্বরা দিলে চলে।

**শসার ডালনা।** শসার কচি ও পাকা দুই অবস্থাতেই, ডালনা পাক হইতে পারে। কেবল-মাত্র শসা অথবা উহাতে অগ্নাগ্র আনাজ মিশাইয়া ডালনা রাঁধিতে পারা যায়।

পাক-পাত্রে তৈল চড়াইয়া, জ্বলে পাকাইয়া লইবে। পরে তাহাতে বড়ি ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। এখন ঐ পাত্রে শসা, আলু, বিঙ্গা প্রভৃতি আনাজ-গুলি ঢালিয়া দিয়া, কসিয়া লইবে। কসা হইলে, উহাতে ধনে-বাটা, সরিষা বাটা এবং জীরা-মরীচ-বাটা জলে গুলিয়া, ঢালিয়া দিবে। একটু পরে লবণ দিবে। এখন পাক-পাত্রেই মুখ ঢাকিয়া দিবে। অল্প-ক্ষণ জ্বলে থাকিলে, সিদ্ধ হইয়া আসিবে। মধ্যে ভাজা বড়িগুলি উহাতে ঢালিয়া দিবে। আনাজ সিদ্ধ হইয়া আসিলে এবং একটু ঝোল থাকিতে থাকিতে নামাইবে। এই-বার সম্বরা দেওয়ার জন্ত হাঁড়িতে স্বত চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে লঙ্কা, তেজপাতা, আদার কুচি এবং জীরা ও রাঁধুনি ফোড়ন দিয়া, ব্যঞ্জন সঁাতলাইবে। সম্বরা দেওয়ার পূর্বে দুধ ও মিষ্ট দিবে। পাকা শসার ডালনা রাঁধিতে হইলে, কুটিবার সময়, তাহার বিচি ফেলিয়া দিবে।

**পেঁপের ডালনা।** কাঁচা পেঁপের দ্বারা অতি উপাদেয় ডালনা প্রস্তুত হইয়া থাকে। নিরামিষ-ভোজীদিগের নিকট, এই ব্যঞ্জনের অত্যন্ত আদর। রোগীকে পর্য্যন্ত পেঁপের ডালনা পথ্যে ব্যবস্থা করিতে পারা যায়। বিশেষতঃ, অর্শরোগে অতি সু-পথ্য।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—পেঁপে (কুটা) এক সের, জীরা-মরীচ-বাটা এক তোলা, তেজ-পাতা চারিখানা, জীরা এক আনা, ধনে-বাটা তিন তোলা, তিল-বাটা এক তোলা, চিনি আধ ছটাক, দুধ এক ছটাক,

ঘৃত (১) এক ছটাক, পিঠালী বা ময়দা এক তোলা, ফুল-বড়ি আধ গোয়া, লবণ তিন তোলা।

প্রথমে পেঁপের খোসা ছাড়াইয়া, ডালনার উপযুক্ত ছোট ছোট ডুমা করিয়া কুটিয়া লইবে। এখন, একটি হাঁড়িতে জল জ্বালে চড়াও, এবং সেই জলে পেঁপে-গুলি সিদ্ধ কর। ঝাল ডালনা কিংবা মাছের সহিত পেঁপে রাঁধিতে হইলে, অল্প-মাত্রায় হরিদ্রা-বাটা অথবা গুঁড়া দিয়া, সিদ্ধ করিয়া লইবে। জ্বালের অবস্থায় একখানি শরা, হাঁড়ির মুখে ঢাকিয়া দিলে, উহা শীঘ্র-ই সিদ্ধ হইয়া আইসে। এস্থলে একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ গাছের টাটকা পেঁপে হইলে, তাহা যেমন শীঘ্র স্ন-সিদ্ধ হইয়া থাকে, এবং তরকারির যে-প্রকার আশ্বাদন হয়, বাসী শুটুক পেঁপের সেরূপ হয় না। পেঁপে সিদ্ধ হইলে, তাহা নামাইয়া জল গালিয়া ফেলিবে।

এ-দিকে পাক-পাত্রে আধ ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে বড়ি-গুলি ভাজিয়া, অল্প পাত্রে তুলিয়া রাখিবে। বড়ি তুলিয়া, পাক-পাত্রে অর্ধেক ঘৃত ঢালিয়া দিবে, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে তেজ-পাতা ও জীরা ফোড়ন দিয়া, মধ্যে মধ্যে নাড়িবে। যখন দেখা যাইবে, উহা সম্বার মত হইয়াছে, তখন তাহাতে পূর্ব-রক্ষিত পেঁপে-গুলি ঢালিয়া দিয়া, মধ্যে মধ্যে তরকারি-গুলি উল্টাইয়া দিবে। অল্পক্ষণ-মাত্র জ্বালে থাকিলে, পেঁপের একটু রঙ পরিবর্তিত হইয়া আসিবে, ঈষৎ বাদামী ধরণের হইবে। তখন তাহাতে ধনে-বাটা জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। পেঁপে অল্প-মাত্রায় ভাজিয়া লইলে, কাঁচা পেঁপের এক-প্রকার দুর্গন্ধ নষ্ট হইয়া থাকে।

একবার ফুটিয়া আসিলে, তাহাতে জীরামরীচ-বাটা দিয়া নাড়িয়া,

(১) খাঁহারা তৈল দ্বারা রন্ধন করিবেন, তাহারা এক ছটাক তৈলে রন্ধন সাহিয়া শেষে আধ ছটাক ঘৃত ব্যঞ্জন দিবেন।

চাকিয়া দিবে। এইরূপ অবস্থায় অল্প-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে, ঘন হইয়া আসিবে; তখন আর বিলম্ব না করিয়া দুধ, চিনি, তিলবাটা এবং পিঠালি বা অল্প ময়দা এক-সঙ্গে গুলিয়া, ব্যঞ্জনে ঢালিয়া দিবে। অনন্তর, তাহাতে বড়ি-ভাজা এবং অবশিষ্ট ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া, নামাইয়া রাখিলে-ই, পেপের মিষ্ট ডালনা রন্ধন হইল।

পেপের ঝাল ডালনা রাখিতে হইলে, লক্ষা-বাটা ও ফোড়ন দিতে হয়। দুধ, মিষ্ট, তিল প্রভৃতি আদৌ ব্যবহার হয় না, এবং পূর্ব-লিখিত নিয়মানুসারে রন্ধন করিয়া লইতে হয়। ঘূতের অভাবে কেবলমাত্র তৈল দ্বারা-ও রন্ধন হইতে পারে। তবে নিরামিষ ডালনায় একটু ঘৃত হইলে আশ্বাদন ভাল হইয়া থাকে। অসমর্থের পক্ষে, প্রথমে তৈল দ্বারা রন্ধন করিয়া, নামাইবার সময়, ব্যঞ্জনে অল্প-মাত্র ঘৃত ছড়াইয়া দিলে-ই চলিতে পারে। ডালনায় আদৌ ঝোল রাখা উচিত নহে। ঘন ঘন থক-থকে হইলে-ই নামান আবশ্যক।

**বাঁশের কোঁড়ের ডালনা।** শ্রাবণ ও ভাদ্র মাসে যখন বাঁশের নূতন অঙ্কুর বা কোঁড় হইতে আরম্ভ হয়, তখন একটি সতেজ কোঁড় বাছিয়া, তাহার উপর একটি শূণ্য হাঁড়ি এরূপ ভাবে উপুড় করিয়া স্থাপন করিবে, যেন হাঁড়িটি ঠেলিয়া উঠিতে না পারে। পনের ঘোল দিন হাঁড়িটি এরূপ অবস্থায় রাখিয়া, পরে হাঁড়ির সহিত কোঁড়ের গোড়া কাটিয়া লইবে। পরে হাঁড়িটি ভাঙ্গিয়া কেলিলে, দেখিতে পাইবে, বাঁধা কপির গ্রায় ঠিক হাঁড়ি-জোড়া একটি শাদা তাল-বাঁধা কোঁড় হইয়াছে। এক্ষণে, এই কোঁড় দ্বারা ব্যঞ্জন রাখিবে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—কোঁড় এক সের, আলু আধ সের, ছালা বা শাদা বড় মটর ( ভিজা ) আধ পোয়া, ধনিয়া-বাটা দুই তোলা, জীরা-ময়ীচ-বাটা তিন তোলা, হরিদ্রা-বাটা দুই তোলা, দারুচিনি-বাটা আধ তোলা, লবঙ্গ-বাটা এক তোলা, ছোট-এলাচ আধ তোলা, পাঁচ-



ফোড়ন সামান্য, তেজ-পত্র আট খানি, লবণ তিন তোলা, স্বত তিন ছটাক, জল পরিমিত ।

প্রথমে, তরকারির উপযুক্ত আকারে কৌড়টি ছাল ফেলাইয়া, ডুমা ডুমা আকারে কুটিয়া রাখ। অনন্তর, আলু কুটিয়া ও ধুইয়া পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিবে। এখন, পাক-পাত্রে জল-সহ কৌড় ঢালিয়া দিয়া সিদ্ধ কর। স্ব-সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া জল গালিয়া ফেল, এবং ঠাণ্ডা হইলে, কৌড়-গুলি উত্তম-রূপে চট্কাইয়া, তাহাতে ধনে-বাটা, হরিদ্রা-বাটা, জীরা-মরীচ-বাটা এবং লবণ মিশাইয়া রাখ। কেহ কেহ উহা না চট্কাইয়া, ডুমা ধরণেও রাখিয়া থাকেন। এ-দিকে, পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে এক ছটাক স্বত ঢালিয়া দাও। যখন উহা পাকিয়া আসিবে, তখন তাহাতে পাঁচ-ফোড়ন দিয়া আলু, পরে চট্কান কৌড় এবং ছোলাগুলি ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। অনন্তর, তাহাতে জল ও তেজ-পাতা দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখ। পাঁচ ছয় মিনিট পরে, ঢাকনি খুলিয়া দারুচিনি-বাটা, লবঙ্গ-বাটা এবং এলাচ-বাটা অবশিষ্ট স্বতে গুলিয়া, ব্যঞ্জনে ঢালিয়া দাও। ব্যঞ্জন এখন আর জ্বালে রাখিবার প্রয়োজন নাই, উহা একবার নাড়িয়া চাড়িয়া পাক-পাত্রটির মুখ বন্ধ করিয়া দাও। পরিবেষণকালে আর এক-বার নাড়িয়া লইবে।

**শাকের স্বত।** আলু, বেগুন, মূলা ও শাক, কুচি কুচি করিয়া লইবে। পরে, আলু ও মূলা ভাজিয়া, অবশিষ্ট দ্রব্য-গুলি একত্রে জল ও হরিদ্রা-বাটা দিয়া সিদ্ধ করিবে। জল অধিক হইলে, নিংড়াইয়া ফেলিবে। এখন, জীরা-মরীচ ও ধনের বাটনা, দুধ, সামান্য ময়দা বা পিঠালি, ভিজা ছোলা, লবণ এবং অল্প মিষ্ট ও নারিকেল-কুয়া মিশাইয়া মাখিয়া লইবে; পরে আলু ও মূলা দিয়া, স্বতে জীরা লঙ্কা ও তেজ-পাত দিয়া, সাঁতলাইয়া লইবে। অনন্তর, বড়ি-ভাজা ও আদা দিয়া নামাইবে।

**পালমশাকের অন্ট ।** কচি অবস্থায় কোন কোন শাকের ঘণ্ট উত্তম স্ব-খাণ্ড । এই জন্ম, একটি প্রবাদ আছে, “শাকের ছা আর মাছের মা” অর্থাৎ শাকের কচি, আর মাছের মা ; ইহার তাৎপর্য এই যে, পাকা মাছ ( অর্থাৎ যাহাতে তৈলের সঞ্চার হইয়াছে ) এবং কচি শাকের ব্যঞ্জন স্ব-স্বাচ্ছন্দ্য হইয়া থাকে ।

প্রথমে, শাক-গুলি কুচি কুচি করিয়া কুটিয়া, ভাসা-জলে উত্তম-রূপে পুইয়া লইবে । পরে, হরিদ্রা-জলে গুলিয়া, তাহাতে শাক সিদ্ধ করিবে । স্ব-সিদ্ধ হইলে, উনান হইতে নামাইয়া, জল গালিয়া ফেলিবে । এখন, উহা কোন পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে । এ-দিকে, তেজ-পত্র, লবঙ্গ এবং গন্ধ-দ্রব্য ভিন্ন, আর সমুদায় মসলা, শাক ও তরকারি, অগ্নাত উপকরণ-গুলির সহিত একত্রে চট্কাইয়া মাখিবে ।

অনন্তর, পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে তৈল বা ঘৃত ( যে-পরিমাণে ব্যবহৃত হইবে, তাহার অর্দ্ধেক ) পাকাইয়া লইবে । পরে, তাহাতে বড়িগুলি ভাজিয়া তুলিয়া লইয়া, তেজ-পত্র ও লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, শাক সম্বর দিবে । একবার উহা ফুটিয়া আসিলে, ভাজা-বড়ি ও অবশিষ্ট ঘৃত, গন্ধ-মসলা-চূর্ণ বা বাটা, উহার উপর ঢালিয়া দিয়া, উত্তমরূপে নাড়িয়া, নামাইয়া লইলে-ই শাকের ঘণ্ট রাঁধা হইল । ঘৃতের অভাবে, কেবল-মাত্র তৈল দ্বারা-ও ঘণ্ট পাক হইতে পারে । কিন্তু মসলা দেওয়ার সময় একটু ঘৃত দিলে, আনন্দ উত্তম হইয়া থাকে । শাকের নিরামিষ ও সামিষ, দুই-প্রকার ঘণ্ট হইতে পারে । মাছের সহিত ঘণ্ট রাঁধিতে হইলে, আগে মাছ ভাজিয়া লইতে হয় । কিন্তু, মাছ অপেক্ষা মাছের মুড়া দ্বারা রাঁধিলে, অতি উত্তম আনন্দ হইয়া থাকে । পূর্বে মুড়াটি ভাজিয়া রাখিয়া, সিদ্ধ শাকের সহিত মসলাদি চট্কাইয়া মাখিবার সময়, ভাজা মুড়া ভাজিয়া, উহাতে মিশাইয়া লইয়া, সম্বর দিলে-ই হইল ।

**লাউশাকের অন্ট ।** নিরামিষ ও সামিষ, দুই-প্রকার নিয়মে

লাউয়ের ঘণ্ট হইয়া থাকে। এই উভয়-বিধ ঘণ্টের আশ্বাদন পৃথক। কচি লাউ দ্বারা-ই উৎকৃষ্ট ঘণ্ট প্রস্তুত হইয়া থাকে। পাকা লাউয়ে ব্যঞ্জন স্ন-স্বাদু হয় না। লাউয়ের উপরি-কার খোলা, বেশী বাধাইয়া ছাড়াইয়া ফেলিবে। এখন লাউঘণ্টের উপযুক্ত পাতলা অথচ সরু সরু করিয়া কুটিয়া লইবে। লাউগুলি যে বীজ হইতে পৃথক্ করিয়া কুটা আবশ্যক, তাহা বোধ হয় সকলে-ই অবগত আছেন। এই কুটা লাউয়ে কিছু হরিদ্রা-বাটা মাখিয়া, জলে সিদ্ধ করিবে। স্ন-সিদ্ধ হইলে, উনান হইতে নামাইয়া জল গালিয়া ফেলিবে। এখন, তাহাতে লবণ, দুধ, নারিকেল-কুরা, তিল-বাটা, মরীচ-বাটা, একটু মিষ্ট ও পিঠালি বা ময়দা মিশাইবে। এ-দিকে, একটি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, ঘৃত অথবা তৈলে বড়ি ভাজিয়া, পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে। পরে পাক-পাত্রে পুনর্বার তৈল কিংবা ঘৃত দিয়া, তেজপত্র ও জীরা ফোড়ন দিয়া, নাড়িতে থাকিবে। ভাজা হইলে মসলাদি-মিশ্রিত লাউ তাহাতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। নামাইবার সময় উহাতে বড়ি দিবে, এবং গরম-মসলা-বাটা গুলিয়া দিয়া আর এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া, নামাইয়া লইবে।

**মোচার স্ন-ঘণ্ট।** মোচার ঘণ্ট রাধিতে হইলে, প্রথমতঃ, মোচার খোলার ভিতর যে সকল ছোট ছোট কলা হইয়া থাকে, তৎ-সমুদায়ের অগ্র-ভাগ অর্থাৎ যাহা দেখিতে ফুলের গায়, সেগুলি কাটিয়া ফেলিয়া দিবে, এবং অবশিষ্ট অংশ ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আকারে কুটিয়া রাখিবে। অনন্তর, ঐ কুটা মোচা জল হইতে তুলিয়া, উপযুক্ত পরিমাণে হরিদ্রা মাখাইয়া, জলের সহিত সিদ্ধ করিবে, এবং স্ন-সিদ্ধ হইলে, জ্বাল হইতে নামাইয়া, জল ছাঁকিয়া ফেলিবে। জল ছাঁকা হইলে, একটি পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে।

এ-দিকে, মোচার পরিমাণানুসারে ধনে, জীরা-মরীচ এবং লবণ দিয়া

চট্কাইবে। পরে, একটি হাঁড়িতে ঘৃত চড়াইয়া তাহাতে থান-কঁতক তেজ-পাতা ও অল্প-পরিমাণে জীরা দিবে, এবং ভাজা ভাজা হইলে, মোচা ঢালিয়া দিবে। অনন্তর, তাহাতে অল্প তিল-বাটা, একটু দুধ, সামান্য পরিমাণে মিষ্ট ও ময়দা কিংবা পিঠালি দিয়া, ঘন ঘন নাড়িবে। বেশ থক্-থকে আকার হইলে, ঘৃত ও গরম-মসলা-বাটা দিয়া নামাইয়া লইবে। ইচ্ছা হইলে, এই সময়ে নারিকেল-কুরা এবং বড়ি-ভাজা-ও দিতে পার।

**দুধ-খোড় বা খোড়ের ঘণ্ট।** উপকরণ ও পরিমাণ।—খোড় ( কুটা ) এক সের, দুধ আধ পোয়া, ঘৃত এক ছটাক, বড়ি আধ পোয়া, জীরা-মরীচ-বাটা এক তোলা, গোটা জীরা চারি আনা, তেজ-পত্র চারিখানি, তিল-বাটা দুই তোলা, হরিত্রা-বাটা আধ তোলা, লবণ এক তোলা, নারিকেল-কুরা তিন তোলা, চিনি কিংবা বাতাসা এক তোলা, পিঠালি বা ময়দা এক তোলা।

গর্ত-খোড় হইলে-ই দুধ-খোড় ভাল হইয়া থাকে। পাকা খোড়ে আশ্বাদ ভাল হয় না ; কারণ, তাহাতে মসলাদি উত্তম-রূপে মিশ্রিত হইতে পারে না, এজন্য গর্ত-খোড় ভিন্ন অপর খোড়ে এ ব্যঞ্জন রন্ধন না করা-ই ভাল। প্রথমে, খোড় সরু সরু করিয়া কুটিয়া লইবে। কুটা হইলে, তাহাতে পরিমাণ-মত লবণ ও হরিত্রা মাখিয়া রাখিবে। পরে, উহা নিংড়াইয়া জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে নামাইয়া, জল গালিয়া ফেলিয়া খোড়গুলি পাত্রান্তরে রাখিবে। অনন্তর, উহাতে লবণ, জীরা-মরীচ-বাটা, তিল-বাটা, চিনি, নারিকেল-কুরা, পিঠালি এবং দুধ মিশাইয়া লইবে। পরে পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ঘৃত ঢালিয়া দিবে। পাকিয়া আসিলে তেজ-পত্র ও জীরা ফোড়ন দিয়া খোড় ঢালিয়া দিবে। একবার ফুটিয়া উঠিলে, তাহাতে বড়ি-ভাজা দিবে। এখন, উহা নামাইয়া লইলেই, দুধ-খোড় বা খোড়ের ঘণ্ট পাক হইল। দুধ-খোড়ের পক্ষে, দুধ যত ঘন হয়, তত-ই ভাল। পাতলা দুধে আশ্বাদন ভাল হয় না।

**চাপোড় ঘণ্টা।** ইহা আমাদিগের বিধবা-গণের নিকট<sup>১</sup> অত্যন্ত আদর পাইয়া থাকে। বাস্তবিক তাঁহারা যেরূপ নিয়মে উহা রন্ধন করিয়া থাকেন, তাহা অত্যন্ত মুখ-প্রিয়। পরিস্কৃত নূতন মটর-দাইল হইলে-ই চাপোড়-ঘণ্টা ভাল হইয়া থাকে; ডা'ল-গুলি জলে ভিজাইয়া রাখিতে হয়, পরে তাহা বাটিয়া, তদ্বারা চাপোড় তৈয়ার করিতে হয়। অনন্তর, তাহা ঘৃত কিংবা তৈলে ভাজিয়া লইতে হয়। তৈল অপেক্ষা ঘৃত দ্বারা রন্ধন করিলে, আশ্বাদন উত্তম হইয়া থাকে।

চাপোড়-ঘণ্টের সহিত পটোল, আলু, কাঁটালের বিচি, ছোলা প্রভৃতি তরকারি ব্যবহৃত হইয়া থাকে। যে সকল তরকারি উল্লেখ করা হইল, এক-সঙ্গে সমুদায়-গুলি না দিয়া, উহার মধ্যে দুই একটি লইয়া রন্ধন করিতে হয়। আর তরকারির পরিমাণ চাপোড় অপেক্ষা অল্প হওয়া আবশ্যক। তরকারি-গুলি ছোট-ছোট আকারে কুটিয়া লইলে ভাল হয়, এবং উহা কুটিয়া, তাহাতে হরিদ্রা ও লবণ মাখিয়া লইতে হয়। এখন, একটি পাক-পাত্রে ঘৃত কিংবা তৈল দিয়া, তাহাতে তরকারি-গুলি পৃথক পৃথক করিয়া, তুলিয়া লইবে। পরে, সমুদায় তরকারিতে বড়া বা চাপাটি-গুলি ভাজিয়া মিলাইয়া দিবে। অনন্তর, ঘৃত বা তৈল জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে লঙ্কা, তেজ-পাতা, মেথি ও গোটা কাছন্দি ফোড়ন দিয়া, পূর্ব-প্রস্তুত চাপোড়ের সহিত তরকারি ঢালিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া, আবশ্যক-মত, জলে লবণ গুলিয়া দিতে হইবে। কিছু-ক্ষণ ফুটিলে, তাহাতে আদার রস ও ঘৃত দিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া, নামাইয়া লইলে-ই, চাপোড় ঘণ্টা পাক হইল।

**মুলার ঘণ্টা।** মুলার ঘণ্টা খাইতে অনেকটা লাউয়ের গ্ৰায়। নিরামিষ তরকারির মধ্যে এই তরকারি অতি মুখ-প্রিয়।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মুলা \* এক সের, নারিকেল-কুরা দেড়

\* রাজ-নির্ঘণ্ট, রাজ-বল্লভ, এবং ভাব-প্রকাশ প্রভৃতি বৈজ্ঞানিক মতে মুলার গুণ,

চটাক, জীরা-মরীচ এক তোলা, তেজ-পত্র চারি-খানি, ফুল-বড়ি সাত গুণা, লবণ আধ ছটাক, পিঠালি তিন তোলা, গুড় এক তোলা, তিল আধ ছটাক, দুধ (এক বলকের) আধ পোয়া, ঘৃত এক ছটাক এবং তৈল এক ছটাক।

যে পরিমাণে মূলায় ঘণ্ট রাধিবে, সেই-পরিমাণে মূলা লইয়া, তাহার খোসা ছাড়াইবে, এবং লাউয়ের ঘণ্ট রাধিবার লাউ যেমন সরু সরু লম্বা ধরণে পাতলা করিয়া কুটিতে হয়, মূলা-ও ঠিক সেইরূপ করিয়া কুটিয়া লইবে। এইরূপে সমুদায় মূলা কুটা হইলে, তাহা শীতল জলে ধুইয়া লইবে। এ-দিকে, উপরের লিখিত মসলা-গুলি চন্দনের মত থিচ-গুণ্ণ-ভাবে বাটিয়া রাখিবে; অনন্তর, একটি হাঁড়িতে আন্দাজ দুই সের জল জ্বালে চড়াইবে, এবং সেই জলে মূলা-গুলি সিদ্ধ করিয়া লইবে। এই সময় জলের পরিমাণ বেশী হইলে-ও ক্ষতি নাই; কারণ, অধিক জলে সিদ্ধ করিলে, তরকারি উত্তম পরিস্কৃত হইয়া থাকে। কিছুক্ষণ জ্বালে থাকিলে, মূলা-গুলি সিদ্ধ হইয়া আসিবে। তখন নামাইয়া সমুদায় জল গালিয়া ফেলিয়া, অত্র একটি পাত্রে ঐ সিদ্ধ মূলা-গুলি একবার ভাল করিয়া ধুইয়া লইবে; এই সময় ধুইবার কারণ এই যে, মূলায় যে এক-প্রকার গন্ধ আছে, তাহা কমিয়া যায়।

অনন্তর, একটি হাঁড়িতে অর্দ্ধেক তৈল জ্বালে বসাইবে এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে বড়ি-গুলি ভাজিয়া, পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে। বড়ি তুলিয়া লইলে পুনরায় ঐ হাঁড়িতে অবশিষ্ট তৈল ঢালিয়া দিয়া, তাহাতে তেজ-পাত ফোড়ন দিবে এবং ভাজা ভাজা হইলে, পুরোঁক মূলাগুলি ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া লইবে। এই সময় একটি বিষয়ে সাবধান হইতে হইবে, অর্থাৎ মূলা-গুলি যেন অধিক ভাজা ভাজা হইয়া, কাল দাগ যথা,—গুরু, উষ্ণ, অগ্নি, দীপক। শুষ্ক মূলা।—ত্রি-দোষ-দমন-কারক, শোধন। হিন্দু-মতে মাঘ মাসে মূলা শুষ্কণ নিষেধ।

না ধরে। এইরূপ মূলা ভাজা হইলে, এক পোয়া জলে তিল-বাটা, মরীচ-বাটা গুলিয়া, তাহাতে ঢালিয়া দিবে। একটু ফুটিয়া আসিলে, দুধে গুড় ও পিঠালি মিশাইয়া, হাঁড়িতে ঢালিয়া দিবে, এবং অল্প ফুটিলে, তাহাতে বড়ি-গুলি দিয়া, একবার ভাল করিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া লবণ দিবে, এবং যখন দেখা যাইবে, ব্যঞ্জন লাউয়ের ঘণ্টের ত্রায় বেশ ঘন-ঘন হইয়া উঠিয়াছে, তখন তাহাতে নারিকেল-কুরা এবং ঘৃত দিয়া, আর একবার নাড়িয়া দিবে। এই সময়, ব্যঞ্জন হইতে এক-প্রকার সু-গন্ধ বাহির হইবে, তাহার ঘ্রাণ এবং ব্যঞ্জনের বর্ণ দেখিয়া স্পষ্ট বুঝিতে পারা যায়, উহা নামাইবার উপযুক্ত হইয়াছে। ব্যঞ্জন কিরূপ অবস্থায় জাল হইতে নামাইতে হয়, তাহাতে একটু জ্ঞান থাকা আবশ্যক। কারণ, ব্যঞ্জনের এই শেষ অবস্থা বুঝিয়া লওয়া কঠিন। এই সময় একটু বেশী জাল পাইলে, উহা আঁকিয়া বা ধরিয়া যাইতে পারে, এবং একটু নরম পাকে নামাইলে, আশ্বাদনের ব্যতিক্রম ঘটিয়া-ও থাকে। কোন ব্যঞ্জন নামাইবার সময়, একটু বিবেচনা করিয়া নামাইলে ভাল হয়।

**কলাই শুঁটির সন্ট।** নিরামিষ-ভোজীদিগের পক্ষে এই ব্যঞ্জন অতি প্রশস্ত। বিশেষতঃ হিন্দু-বিধবা-গণ ইহা অনায়াসে-ই আহাৰ করিতে পারেন।

উপকরণ ও পরিমাণ।—শুঁটি-মটর এক সের, আলু আধ সের, ঘৃত দুই ছটাক, জীরা এক তোলা, মরীচ পাঁচ আনা, তেজ-পত্র আট-খানি, লবঙ্গ দুই আনা, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ \* চারি আনা, হরিদ্রা-বাটা এক আনা, ধনে দুই তোলা, পিঠালি বা ময়দা এক তোলা, দুধ এক ছটাক, চিনি আধ ছটাক, আদা দুই তোলা, লবণ দুই তোলা, জল এক সের।

খোলা-ছাড়ান শুঁটি-গুলি জলে ধৌত করিয়া রাখ। শুঁটি ছাড়ান হইলে, আলুর খোসা ছাড়াইয়া, জলে ধুইয়া ভাজিবে। একটি পাক-

\* সামান পরিমাণ ছোট-এলাচ ও দারুচিনি বুঝিতে হইবে।

পাত্রে আধ ছটাক ঘৃত চড়াও। যখন দেখিবে, উহার গাঁজা মরিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে আলু-গুলি ঢালিয়া দাও, এবং কাটি বা খুস্তি দ্বারা মধ্যে মধ্যে নাড়িতে থাক। তরকারি ভাজিয়া রাধিতে হইলে, কেহ যেন এরূপ মনে না করেন, উহা রীতি-মত ভাজিতে হয়। যে সকল তরকারি আমরা ভাজিয়া আহার করিয়া থাকি, ব্যঞ্জন রাধিবার উপযোগী ভাজা ঠিক সেরূপ নহে। এ-ভাজা অল্প-মাত্র, অর্থাৎ তরকারির গায়ের জলীয় অংশ মরিয়া, কাঁচা কাঁচা গন্ধ নষ্ট করার মত ভাজা হইলে-ই চলিতে পারে। এইরূপ ভাজিয়া রন্ধন না করিলে, তরকারির আশ্বাদন ভাল হয় না, একপ্রকার গন্ধ বোধ হইতে থাকে। এজন্য, তরকারি ভাজিয়া রন্ধন করা উচিত। আলু-গুলি ভাজিয়া তুলিয়া, অল্প একটি পাত্রে রাখ। পরে, সেই পাক-পাত্রে আবার আধ ছটাক ঘৃত চড়াইয়া পূর্ববৎ নিয়মে শুঁটি-গুলি ভাজিয়া, তুলিয়া লও। এইরূপ নিয়মে পৃথক পৃথক-রূপে ভাজা হইলে, তাহার পর এক-সের জলে জীরা-বাটা, মরীচ-বাটা, আদা-বাটা, হরিদ্রা-বাটা এবং লবণ গুলিয়া, পাক-পাত্রে ঢালিয়া দাও। যখন দেখা যাইবে, যে, জল ফুটিতে আরম্ভ হইয়াছে, তখন তাহাতে আলু, শুঁটি-গুলি ঢালিয়া দিবে। যতক্ষণ পর্যন্ত উহা সু-সিদ্ধ না হইয়া আইসে, ততক্ষণ জ্বালে রাখ। পরে, এক-খানি আলু তুলিয়া টিপিয়া দেখিবে, উহা সহজে-ই গুলিয়া যাইবার উপক্রম হইয়াছে; তখন আর বিলম্ব না করিয়া অবশিষ্ট ঘৃত জ্বালে চড়াও, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে তেজ-পত্র ফোড়ন দিয়া, নাড়িতে থাক। তেজ-পত্রের লাল্ছে লাল্ছে রঙ হইয়া আসিলে-ই, তাহাতে ব্যঞ্জন ঢালিয়া দিয়া-ই, পাক-পাত্রে মুখ ঢাকিয়া দাও। অল্প-ক্ষণ পরে ঢাকনি খুলিয়া, এক-বার কাটি দ্বারা নাড়িয়া দাও। এ-দিকে, একটি পরিষ্কৃত পাত্রে দুধ, চিনি, ধনে এবং পিঠালি গুলিয়া লও। এরূপভাবে গুলিয়া লইবে, যেন কোন-প্রকার খিচ না থাকে। অনন্তর, উহা ব্যঞ্জনে ঢালিয়া দিয়া, এক-বার



বেশ করিয়া নাড়িয়া দাও। এই সময় অধিক-ক্ষণ জ্বলে রাখা উচিত নহে। অনন্তর, ঘণ্টে গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া নাড়িয়া, নামাইয়া রাখিবে।

**প্রকারান্তর।** প্রথমে কলাই-গুটি ছাড়াইয়া ধুইয়া লইবে। গুটির পরিমাণে আলু কুটিয়া ধুইয়া রাখিবে। এখন পাক-পাত্র জ্বলে চড়াইবে। তাহাতে ঘৃত বা তৈল দিবে। পাকিয়া আসিলে, আলু ও গুটি-গুলি তাহাতে ঢালিয়া দিয়া কসিয়া রাখিবে।

এদিকে পাক-পাত্র জ্বলে বসাইয়া, তাহাতে ধনে-বাটা, লঙ্কা-বাটা, হরিত্রা-বাটা, জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। ফুটিয়া উঠিলে, কমা তরকারি ও লবণ দিবে। হাড়ির মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। অল্পক্ষণ পরে, ঢাকনি খুলিয়া, ব্যঞ্জে দুধ, চিনি এবং জীরা-মরীচ-বাটা গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। দুই এক বার ফুটিয়া আসিলে, উহা নামাইবে। অনন্তর, ঘৃত মধুরা দিয়া, অর্থাৎ তেজপাতা ও জীরা ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইয়া লইবে। ব্যঞ্জন বেশ থক্-থকে গোছের হইলে নামাইবে।

**মানকচুর স্বর্গ।** একটি মানকচু লইয়া তাহার গাত্রস্থ ছোট ছোট শিকড়-গুলি ফেলিয়া দিয়া, কচুটিকে মাঝা-মাঝি দুই অংশে কাটিয়া, উপরের অংশটুকু রাখিয়া, মূলার্দ্ধ লইয়া, এক-বারে নীচে হইতে কতক কাটিয়া ফেলিবে, এবং অর্দ্ধ-হস্ত-পরিমিত খণ্ড করিয়া, তাহা আবার মাঝা-মাঝি চিরিয়া (অর্থাৎ লম্বা-দুই-খণ্ড করিয়া) উত্তম-রূপে ধুইয়া লইবে। এখন, এই ধৌত খণ্ডকে কুন্ধনি দ্বারা কুরিয়া লওয়া আবশ্যক।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মানকচু (কুরা) এক সেয়, গোল আলু দেড় পোয়া, ফুল-বড়ি আধপোয়া, ঘৃত আধ ছটাক, তৈল এক ছটাক, পাঁচফোড়ন সামান্য, হরিত্রা-বাটা এক তোলা, লঙ্কা-বাটা আধ তোলা, ধনে-বাটা দুই তোলা, গোলমরীচ-বাটা আধ তোলা, মৌরি বাটা

আধ তোলা, পিঠালি বা ময়দা এক তোলা, তেজ-পাতা ছয়-খানা, জীরা-বাটা আধ তোলা, আদা-বাটা দেড় তোলা, লবণ আড়াই তোলা ।

পূর্বে যে কচু-খণ্ড কুটিয়া রাখা হইয়াছে, তাহা উত্তম-রূপে ধুইয়া জলে সিদ্ধ করিবে । সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া নিংড়াইয়া লইবে । পাক-পাত্রে তৈল জ্বালে চড়াইবে । সেই তৈলে বড়িগুলি ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে । বড়ির অভাবে খেসারি দাইল বাটিয়া, ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র বড়ির আকারে প্রস্তুত করিয়া, তাহা-ও ভাজিয়া লইলে চলিতে পারে । কিন্তু তাহা তত স্ব-স্বাদু হয় না, ফুল-বড়ি হইলে-ই ভাল হয় । বড়ি ভাজা হইলে, সেই তৈলে আলু ভাজিয়া লইবে । এখন জাল-স্থিত তৈলে তেজ-পত্র ও পাঁচফোড়ন দিয়া নাড়িতে থাক, এবং লালচে রং হইলে, পূর্ব-রক্ষিত কচু ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক । অল্প ভাজা ভাজা হইলে তাহাতে আলু-গুলি দিবে, এবং একটি পাত্রে অল্প পরিমাণে জল লইয়া তাহাতে হরিত্রা-বাটা, ধনে বাটা ও লবণ গুলিয়া ঢালিয়া দাও । জ্বালে ফুটিয়া আসিলে, গোল-মরীচ-বাটা ও ভাজা বড়ি-গুলি ব্যঞ্জনে ঢালিয়া দাও, এবং একটু পরে-ই মোরি-বাটা ও পিঠালি অল্প-পরিমাণ জলে গুলিয়া মিশাইয়া দিবে । এই সময় হইতে জ্বালের আঁচ কমাইয়া দিবে, ব্যঞ্জনের যখন থক-থকে অবস্থা হইবে, তখন তেজপাতা বাটা, জীরা-বাটা, এবং আদা-বাটা সমুদায় জলে গুলিয়া, ব্যঞ্জনের উপর ঢালিয়া দাও, এবং একবার নাড়িয়া চাড়িয়া জাল হইতে নামাইয়া রাখিবে । কচু না কুরিয়া ডুমা ডুমা আকারে কুটিয়া লইলেও হয় ।

**ওলকপিন্ন শন্ট ।** এই ঘণ্ট আহারে বেশ উপাদেয় ।  
অন্ন, লুচি, পরোটা কিংবা কুটির সহিত ব্যবহার হইতে পারে ।

প্রথমে ওল-কপির খোলা বা খোসা ছাড়াইয়া, ডুমা ডুমা আকারে কুটিবে । এবং কপির পরিমাণ বুঝিয়া, কলাই-গুঁটি ছাড়াইয়া রাখিবে ।

এখন পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইবে । তাহাতে পরিমাণ বুঝিয়া ঘৃত

দিবে। উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে আদার কুচি, তেজপাত ও লঙ্কা ফোড়ন দিয়া নাড়িতে থাকিবে। ভাজা ভাজা হইলে, কপি ঢালিয়া দিবে। দুই প্রকার নিয়মে এই ভালুনা রাঁধা হইয়া থাকে, অর্থাৎ কপি কুটিয়া তাহা ছেঁচিয়া নিংড়াইয়া রস ফেলিয়া দিবে। এখন উহা ও শুঁটি ফোড়নের উপর ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। অল্প প্রকার না নিংড়াইয়া, কুটা কপি জলে ভাপাইয়া, অর্থাৎ সিদ্ধ করিয়া, জল গালিয়া ফেলিবে। এখন তাহা ফোড়নের উপর দিয়া নাড়িতে থাকিবে। পরে হরিত্রা জলে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে। খানিকক্ষণ হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। জালে স্থ-সিদ্ধ হইয়া, জল মরিয়া আসিলে, তাহাতে লবণ, লেবুর রস দিবে। অনন্তর, ছোট এলাচ ও জায়ফলচূর্ণ ঘণ্টে ছড়াইয়া দিবে; এবং একবার নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইবে।

**ফুল কপির অণ্ট।** তাজা ফুলকপি সুরু সুরু করিয়া কুটিবে। কপির পরিমাণ বুঝিয়া, আলু টুকরা টুকরা করিয়া কাটিয়া রাখিবে। অল্প পরিমাণে কলাইশুঁটি ছাড়াইয়া লইবে। তরকারিগুলি কুটিয়া, ভাসা জলে ধুইয়া লইবে।

এখন পাক-পাত্র জালে চড়াইবে; তরকারির পরিমাণ বুঝিয়া তাহাতে ঘৃত কিংবা তৈল ঢালিয়া দিবে। উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে কপি, আলু ও শুঁটি ঢালিয়া দিয়া কসিতে থাকিবে। উত্তম-রূপ কসা হইলে, নামাইয়া রাখিবে। এখন ঘৃত জালে চড়াইয়া পাকাইবে। পরে ছোট এলাচের দানা, দারুচিনির কুচি, লবঙ্গ এবং তেজপাতা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। একটু ভাজা ভাজা হইলে, তাহাতে হরিত্রা-বাটা, লঙ্কা-বাটা, ধনে-বাটা দিয়া নাড়িতে থাকিবে, স্থ-গন্ধ বাহির হইলে, তাহাতে দৈ ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। এবং মধ্যে মধ্যে জ্বলের ছিটা দিবে। এই নিয়মে মসলা পাক করাকে “গট” করা কহে। এখন দেখিবে, উঁহার বেশ রঙ হইয়াছে, এবং গন্ধ ভুব ভুব

করিতেছে, তখন কসা কপি প্রভৃতি উহাতে ঢালিয়া দিবে। দুই এক-বার নাড়া-চাড়ার পর, সামান্য জল ও লবণ দিবে। যখন দেখিবে ব্যঞ্জন বেশ থক্-থকে গোছের হইয়া আসিতেছে, তখন একটু চিনি ও খোয়া ক্ষীর দিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া ঘণ্ট নামাইবে।

**কচুশাকের ঘণ্ট।** ভাদ্রমাসে প্রায়-ই গৃহস্থ ঘরে কচু শাকের ঘণ্ট রাঁধা হইয়া থাকে। প্রথমে কচুর ডাঁটা লম্বা লম্বা আকারে কুটিয়া ধুইয়া জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, জল গালিয়া ফেলিবে। অনন্তর, ঠাণ্ডা হইলে, ধনে-বাটা, জীরা-মরিচ-বাটা, লম্বা-বাটা, লবণ, চিনি ও দুধ দিয়া চট্কাইবে। বেশ থক্-থকে গোছের হইলে, অল্প একটি পাত্র জালে চড়াইবে, এবং তাহাতে ঘৃত বা তৈল দিবে। পাকিয়া আসিলে, জীরা ফোড়ন দিয়া, চট্‌কান শাক ঢালিয়া দিবে। ইচ্ছা করিলে, ঘৃতে হিঙের জল দিয়াও সম্বরা দিতে পারা যায়। ঘণ্ট আঁটাল গোছের না হইলে, সামান্য ময়দা দিবে। কেহ কেহ আবার ময়দা কাট-খোলায় লাল্‌চে ধরণে ভাজিয়া লইয়াও থাকেন। ঘণ্ট নামাইবার সময় তাহাতে নারিকেল-কুরা দিবে।

**নারিকেল দুধের সহিত কচুর ঘণ্ট।** অনেক প্রকার নিয়মে কচু শাকের ঘণ্ট রাঁধা হইয়া থাকে। তিল-বাটার সহিত রাঁধিলে, তাহাকে তিলে ঘণ্ট কহে। যে নিয়মে কচুর ঘণ্ট-পাকের ব্যবস্থা লিখিত হইল, তাহাতে তিল-বাটা দিয়া রাঁধিলে, উহার আশ্বাদ ভিন্ন রকম হইয়া থাকে।

শাকের পরিমাণ বুঝিয়া, নারিকেল-কোরার দুধ বাহির করিয়া রাখিবে।

পূর্বোক্ত নিয়মে কচু শাক অর্থাৎ ডাঁটার আঁশ ছাড়াইয়া কুটিয়া, জলে সিদ্ধ করিবে। পরে তাহার জল গালিয়া ফেলিবে। এখন পাক-পাত্রে তৈল চড়াইবে। উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে হরিদ্রা-

বাটা, সরিষা-বাটা, রাঁধুনি-বাটা, জীরা-মরিচ-বাটা, লঙ্কা-বাটা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। ভাজা ভাজা হইলে, সামান্য জল দিয়া নাড়িতে থাকিবে। পূর্বে যে নারিকেল-দুধ বাহির করিয়া রাখিয়াছ, এখন তাহার কতকটা মসলায় ঢালিয়া দিবে। অনন্তর, কচু শাক ও লবণ উহাতে ছাড়িয়া দিবে। বেশ করিয়া নাড়িতে থাকিবে। উহা লপেট-গোছের হইয়া আসিতেছে দেখিলে, তাহাতে অবশিষ্ট নারিকেল-দুধ ঢালিয়া দুই-এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইবে।

**ওলের ডাঁটার ঝন্ট।** এ-দেশে-বর্ষাকালে-ই ওল ও কচুর আদর দেখিতে পাওয়া যায়। পূর্বে কচুশাকের ঘন্ট রাঁধিবার যে নিয়ম লিখিত হইয়াছে, এই ঘন্ট-ও সেই নিয়মে রাঁধিবে।

ওলের ডাঁটার ঘন্ট ও চচ্চড়ি পাক হইয়া থাকে, রাঁধিবার গুণে এই সামান্য আনাঞ্জে উপাদেয় ব্যঞ্জন প্রস্তুত হইতে দেখা যায়।

**হিঙ্ দিয়া মোচার ঝন্ট।** মোচা কুটিয়া জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, জল গালিয়া ফেলিবে। পরে ঠাণ্ডা হইলে, তাহাতে দুধ, চিনি, ধনে-বাটা, লঙ্কা-জীরা-মরিচ-বাটা, লবণ মিশাইয়া, চট্কাইবে।

এ-দিকে একটি হাঁড়িতে ঘৃত জ্বলে চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে তেজপাতা দিয়া নাড়িতে থাকিবে, ভাজা ভাজা হইলে, জীরা ফোড়ন দিবে। পরে হিঙ্ ভিজান জল উহাতে ঢালিয়া দিয়াই, চট্‌কান মোচা ঢালিয়া দিবে। পরে দুই এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া, নামাইয়া লইবে। মোচার সের প্রতি দশ রতি হিঙ্ ভিজাইয়া, সেই জলে সম্বরা দিবে।

**কুমড়ার ঝন্ট।** দেশী অর্থাৎ সাদা কুমড়া দ্বারা এই ঘন্ট রাঁধিতে হয়। প্রথমে কুমড়া ছোট ছোট করিয়া কুটিয়া ধুইয়া রাখিবে। কুমড়ার পরিমাণ বুঝিয়া, জ্বলে, তৈল চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে,

তাহাতে কুমড়া ঢালিয়া দিবে। দুই এক-বার নাড়িয়া, লবণ দিবে। আর এক-বার ভাল করিয়া নাড়িয়া দিয়া, পাক-পাত্রে মুখ ঢাকিয়া দিবে। এইরূপ অবস্থায় থাকিলে, কুমড়ার জল বাহির হইয়া, উহা প্রায় সিদ্ধ হইয়া আসিবে। যখন দেখিবে, কুমড়ার জল মরিয়া আসিয়াছে, তখন সামান্য জলে, জীরা-মরীচ-বাটা, চিনি, দুধ, সামান্য ময়দা মিশাইয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে, এবং নাড়িতে থাকিবে। ঘণ্ট লপেট গোছের হইয়া আসিলে, তাহা নামাইবে, এবং ঘূতে জীরা ফোড়ন দিয়া, সম্বরা দিবে। ইচ্ছা হইলে, হিঙ্ দ্বারা-ও সম্বরা দিতে পার। অনন্তর, তাহাতে নারিকেল-কোরা দিয়া, নামাইয়া লইবে।

**পটোল-ঘণ্ট।** প্রথমে পটোল ও আলু কুচাইয়া জলে ধুইয়া রাখিবে। পরে পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইবে। তাহাতে ঘূত কিংবা তৈল ঢালিয়া দিবে। পাকিয়া আসিলে, উহাতে ধোত আলু ও পটোল-গুলি ঢালিয়া দিয়া, লবণ দিবে এবং নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখিবে, জল মরিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে পরিমিত জল দিবে। ফুটিয়া আসিলে, জীরা-মরীচ-বাটা দুধ ও চিনি উহাতে ঢালিয়া দিবে। রুচি অনুসারে কেঁহ-কেহ আবার এই সময় ব্যঞ্জনে আদা ও কাঁচা লঙ্কার কুচি দিয়া-ও থাকেন। তরকারি স্ব-সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া ঘূতে তেজপাতা, হিঙ্ ও জীরা ফোড়ন দিয়া সম্বরা দিবে। বেশ থকু-থকে হইয়া আসিলে নামাইবে।

**পটোল-কিস্মিস্-ঘণ্ট।** ঘণ্টের পটোল ও আলুর খোসা ছাড়াইয়া, কুচি কুচি করিয়া রাখিবে।

এ-দিকে পাক-পাত্রে ঘূত জ্বালে চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে তেজপাতা, ছোট এলাচের দানা, দারুচিনি ও লবঙ্গ ফোড়ন দিবে। ফোড়নের স্ব-গন্ধ বাহির হইলে, উহাতে আলু ও পটোল ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। অল্পক্ষণ পরে ধোয়া বাছা কিস্মিস্

তাহাতে ঢালিয়া দিবে। অনন্তর, লবণ, আদার কুচি, কাঁচা-লঙ্কার কুচি দিয়া নাড়িতে থাকিবে; তরকারির জল মরিয়া, গা-মাখা গা-মাখা গোছের হইলে, নামাইয়া লইবে।

**দৈ-পটোল খন্ট।** ঘণ্টের উপযুক্ত পটোল ও আলুর খোসা ছাড়াইয়া, কুচি কুচি আকারে কুটিয়া ধুইয়া রাখিবে। এখন ঘৃত-সহ পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইবে। ঘৃত পাকিয়া আসিলে তাহাতে তেজপাতা দারুচিনির কুচি, ছোট-এলাচের দানা, লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া নাড়িতে থাকিবে। ভাজা ভাজা হইলে, উহাতে হরিদ্রা-বাটা, ধনে-বাটা, লঙ্কা-বাটা, দিয়া নাড়িতে থাকিবে। একটু পরে কিস্মিস ঢালিয়া দিবে। এখন দৈ ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে থাকিবে। স্ত-গন্ধ বাহির হইয়া আসিলে, পটোল ও আলু ঢালিয়া দিবে। দুই এক-বার নাড়া চাড়ার পরে লবণ দিবে। তরকারির জল মরিয়া আসিলে, সামান্য জল ঢালিয়া দিবে, এবং একটু পরে বাদাম ও পেস্তার কুচি ঢালিয়া দিবে। কিছুক্ষণ জ্বালে থাকিলে ঘণ্ট বেশ লপেট গোছের হইলে, জ্বাল হইতে পাক-পাত্র নামাইবে এবং পরিমাণ বুঝিয়া গরম মসলার গুঁড়া ঘণ্টের উপর ছড়াইয়া দিবে। পাক-পাত্র ঢাকিয়া রাখিবে। পরিবেষনের সময় ঘণ্টটা একবার নাড়িয়া চাড়িয়া লইবে।

**নটে শাকের খন্ট।** টাটকা অথচ কচি নটে শাক উত্তম-রূপ বাছিয়া, ভাসা জলে বেশ করিয়া ধুইবে। পরে তাহা কুচি কুচি করিয়া কুটিয়া রাখিবে। শাকের পরিমাণ বুঝিয়া আলু ও কাঁচকলার খোসা ছাড়াইয়া কুচাইয়া লইবে।

এখন পাক-পাত্রে তৈল জ্বালে চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে তাহাতে বড়ি ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। পরে ঐ তৈলে তরকারিগুলি কসিতে থাকিবে। কসা শেষ হইলে, তাহাতে শাক ঢালিয়া দিবে। পরে লবণ দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। শাকের জল মরিয়া

আসিলে, উহাতে সামান্য জল ঢালিয়া দিবে। তরকারি সিদ্ধ হইয়া আসিবার মত হইলে, দুধ, চিনি, ধনে-বাটা, জীরা-মরীচ-বাটা, লঙ্কা-বাটা দিয়া এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। পরে বড়ি আধ-ভাঙা করিয়া দিবে। যখন বুঝিবে, তরকারি বেশ সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, তখন সামান্য ময়দা-গোলা ঢালিয়া দিবে। অনন্তর, ঘূতে জীরা ফোড়ন দিয়া ঘণ্ট সাতলাইয়া লইবে। দুই এক-বার ফুটিয়া আসিলে নামাইবে এবং ঘণ্টাতে নারিকেল-কোরা ও ছেঁচা আদা দিবে।

**কচি ইঁচড়ের শর্ট।** টাট্কা ইঁচড়ের খোলা ছাড়াইয়া খুব সরু সরু আকারে কুটিয়া জলে সিদ্ধ করিবে। স্ফ-সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া, জল বাহির করিয়া ফেলিবে।

এ-দিকে পাক-পাত্রে ঘূত জ্বালে চড়াইবে, তাহাতে আলু ও ইঁচড় কসিয়া নামাইয়া রাখিবে। পুনর্বার ঘূত চড়াইবে, পাকিয়া আসিলে, তাহাতে তেজ-পাতা, আদা ছেঁচা, এবং হিঙের জল সম্বরা দিবে। এখন উহাতে হরিদ্রা-বাটা, লঙ্কা-বাটা, ধনে-বাটা, দিয়া নাড়িতে থাকিবে। মসলা ভাজা ভাজা হইয়া আসিলে, তাহাতে আলু ও ইঁচড় এবং লবণ, চিনি, ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। একটু পরে পরিমিত জল ঢালিয়া দিবে। মধ্যে মধ্যে ব্যঞ্জন উত্তম-রূপে নাড়িয়া ঘাঁটিয়া দিবে। ইচ্ছা হইলে, সম্বরা দেওয়ার সময় কিসমিস দিতে পারিবে। ঘণ্ট লপেট গোছের হইলে, নামাইবে এবং উহাতে গরম মসলার গুঁড়া ও জীরার চূর্ণ দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে। পরিবেষণের সময় এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া লইবে।

**পেঁপের শর্ট।** কাঁচা পেঁপের দ্বারা যে ঘণ্ট কিংবা ডালনা রাধিতে হয়, ইহা সকলেই জানেন। তাজা পেঁপের দ্বারা ব্যঞ্জন ভাল হইয়া থাকে।

প্রথমে পেঁপে ও আলুর খোসা ছাড়াইয়া, কুচাইয়া ধুইয়া পৃথক্



পৃথক রাখিবে। পরে জলে পেঁপে সিদ্ধ করিয়া, তাহার জল ঝরাইয়া লইবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে ঘৃত কিংবা তৈল চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে তাহাতে পেঁপে ও আলু ঢালিয়া দিয়া কসিয়া লইবে। পরে জলে হরিদ্রা-বাটা ও লবণ গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। জ্বালে তরকারি স্ব-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, উহা নামাইয়া এবং ঘৃতে তেজপাতা, জীরা ফোড়ন দিয়া, ঘণ্ট সাতলাইবে। অনন্তর দুধ, চিনি একসঙ্গে মিশাইয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে। দুই এক বার ফুটিয়া আসিলে, নামাইয়া লইবে।

**চচ্চড়ি।** আলু, মূলা ও শিম, লম্বা লম্বা কুটিয়া, কসিয়া লইবে। এ-দিকে, তৈলে বা ঘৃতে মেথি ও লঙ্কা ফোড়ন দিয়া, তরকারি-গুলি তাহাতে ছাড়িয়া লঙ্কা-বাটা হরিদ্রা ও সরিষা-বাটা, জলে গুলিয়া দিবে। একরূপ নিয়মে জল দিবে, তরকারি যেন ডুবিয়া যায়। ফুটিয়া উঠিলে বেগুন, শাক বা ডাঁটা, অল্প মিষ্ট ও লবণ দিবে। সিদ্ধ হইলে এবং জল মরিয়া আসিলে, নামাইয়া লইবে। যদি মাছ দিতে ইচ্ছা কর, তবে ফুটিয়া উঠিলে, ভাজা মাছ দিবে।

**ফুলকশির চচ্চড়ি।** প্রথমে, পাক-পাত্রে তৈল জ্বালে চড়াইবে, এবং উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে বড়ি ভাজিয়া, তুলিয়া রাখিবে। পরে ঐ তৈলে কপি ভাজিয়া রাখিবে। এখন, আলু ও কড়াই-গুটি ভাজিয়া বা কসিয়া লইবে। অনন্তর, হরিদ্রা, লঙ্কা, জীরা-মরীচ, ধনে-বাটা এবং লবণ জলে গুলিয়া, ঢালিয়া দিবে। একটি বলক উঠিলে, কপি ও বড়ি দিয়া, পাক-পাত্রে মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। অল্প-কণ জ্বাল পাইলে, তরকারি স্ব-সিদ্ধ হইয়া আসিবে। এখন, পাক-পাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইবে, এবং তরকারি অল্প একট-পাত্রে ঢালিয়া, পাত্রটি ধুইয়া, পুনর্বার জ্বালে বসাইবে, এবং উহার গাত্র-সংলগ্ন জল শুকাইয়া আসিলে, তাহাতে তৈল ঢালিয়া দিবে। তৈল পাকিয়া

আসিলে, তেজ-পত্র, লক্ষা, এবং পাঁচ-ফোড়ন দিয়া ব্যঞ্জন সন্তান করিবে। অনন্তর, উহা নামাইয়া লইবে। মৎস্তের সহিত রন্ধন করিতে হইলে, যে সময় কপি দেওয়া হইবে, সেই সঙ্গে ভাজা মাছ দিবে। কই এবং ভেটুকি কিংবা রোহিতাদি মৎস্ত দ্বারা রন্ধন করিলে, উহা অতি উপাদেয় হইয়া থাকে। একটু অধিক তৈল দ্বারা পাক করিলে অত্যন্ত সু-খাত হয়।

**ডাঁটা চচ্চড়ি।** বর্ষাকালে এই চচ্চড়ির বড়-ই আদর। তাঁটার সহিত ঝিঙ্গে, থোড়, আলু, কাঁটাল-বিচি, বিলাতি কুমড়া, প্রভৃতি নানা রকমের আনাজ একসঙ্গে মিশাইয়া রাঁধিতে হয়। বড়ি যে কোন চচ্চড়ির একটি প্রধান উপকরণ। সকল রকম আনাজ যে, এক সঙ্গে চচ্চড়ি রাঁধিতে হইবে, তাহার কিছু মানে নাই। দুই তিন প্রকার আনাজ এক সঙ্গে মিশাইয়া রাঁধিলে চলিতে পারে।

চচ্চড়ির প্রধান মসলা, হরিদ্রা, লক্ষা, সরিষা, তেজপাতা এবং পাঁচ ফোড়ন। প্রথমে হরিদ্রা, লক্ষা এবং সরিষা বাটিয়া রাখিবে। এ-দিকে আনাজ-গুলি কুটিয়া ধুইয়া, পৃথক পৃথক রাখিবে। পরে তৈল-সহ পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইবে, তৈল পাকিয়া আসিলে, তাহাতে লক্ষা ও তেজ-পাতা দিবে; একটু পোড়া পোড়া হইয়া আসিলে, পাঁচফোড়ন দিবে। পরে তাহাতে আনাজগুলি ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া, লবণ দিবে। পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। তরকারির রস মরিয়া আসিলে, পরিমিত জল দিবে। পরে লপেট গোছের হইলে, নামাইয়া লইবে। কেহ কেহ প্রথমে সম্বর না দিয়া, পবে সাতলাইয়া-ও থাকেন। আমিষ চচ্চড়ি রাঁধিতে হইলে, আনাজ সিদ্ধ হইবার সময়, মাছের তেলকাঁটা ভাজিয়া, উহাতে দিবে। পুঁই লাউ, কুমড়া, মটর প্রভৃতি সকল প্রকার শাকের চচ্চড়ি প্রায় এই নিয়মে রাঁধিতে হয়।

**বাঁটা-চচ্চড়ি।** নিরামিষ ও আমিষ দুই প্রকারে বাঁটা-চচ্চড়ি

রাঁধা হইয়া থাকে। ইহা খাইতে বেশ মুখ-রোচক। পরিস্কৃত পিতল বাটীতে এই চচ্চড়ি রাঁধিতে হয়।

বাটী-চচ্চড়িতে কাঁটাল বিচি, আলু, পটোল, নরম খোড়, শাকের কচি ডগা পাতা সমেত, ছোলা ভিজা প্রভৃতি আনাজ ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

মসলার মধ্যে সরিষা-বাটা, হরিত্রা-বাটা, লঙ্কা, তেজপাতা, পাঁচ-ফোড়ন। বাটী-চচ্চড়িতে তৈল একটু অধিক হইলে ভাল হয়। উনানে জলন্ত কয়লার উপর একটি বাটী বসাইবে। উহাতে তৈল ঢালিবে। পাকিয়া আসিলে, লঙ্কা-ফোড়ন দিবে। কাঁচা লঙ্কা হইলে ভাল হয়। পরে তেজপাতা ও পাঁচফোড়ন দিয়া, সমুদায় আনাজ ঢালিয়া দিবে। এখন লবণ দিয়া, এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। পরে সামান্য জল ঢালিয়া দিবে। আর নাড়া-চাড়া করিবে না। কয়লার আগুনে গুমে গুমে সিদ্ধ হইয়া আসিবে। জল মরিয়া, তৈল চুক্ চুক্ করিতে থাকিবে; অনন্তর, নামাইয়া লইবে।

**শাকের গোড়া চচ্চড়ি।** নটে, পালম প্রভৃতি শাকের গোড়া দ্বারা কয়েক প্রকার চচ্চড়ি হইয়া থাকে। শাকের গোড়া, বেগুন, আলু, খোড়, মূলা বা বিলাতি কুমড়া, শিম, প্রভৃতি আনাজের মধ্যে দুই তিন প্রকার তরকারি কুটিয়া লইবে। শাকের গোড়া ও পাতা কুটিয়া রাখিবে।

বড়ি, চচ্চড়ির একটি প্রধান উপকরণ। আনাজ বুঝিয়া, বড়ি ভাজিয়া রাখিবে। পরে তৈলে সমুদায় কুটা আনাজ ঢালিয়া দিয়া, কসিয়া লইবে। এখন কসা তরকারিতে হরিত্রা-বাটা, সরিষা-বাটা, লঙ্কা-বাটা, জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। পরে লবণ দিয়া এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া, পাক-পাত্রে মুখ ঢাকিয়া দিবে। অল্পক্ষণ জাল পাইলে, বড়ি দিবে, এবং আনাজ-গুলি স্থ-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, উহা নামাইবে। অনন্তর,

তেলে লঙ্কা, তেজপাতা ও পাঁচফোড়ন সম্বরা দিয়া, ব্যঞ্জন ঢালিয়া দিবে। দুই-এক-বার ফুটিয়া আসিলে, চচ্চড়ি নামাইয়া লইবে। আমিষ চচ্চড়ি রাখিতে হইলে, তরকারি ফুটিবার সময়, ভাজা মাছ অথবা তেল-কাঁটা ঢালিয়া দিবে।

**খোড়-বড়ি চচ্চড়ি।** বেশ নরম গোছের খোড় কুটিয়া লইবে; এবং উহার পরিমাণ বুঝিয়া, আলু, পটোল কুটিবে।

এই চচ্চড়িতে মটর দাইলের বড়ি হইলে, ভাল হয়। প্রথমে বড়ি-গুলি ভাজিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে। পরে জ্বালে তৈল চড়াইবে, এবং তাহাতে লঙ্কা ও তেজ-পাতা ফোড়ন দিবে। পরে উহাতে তরকারি-গুলি ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে থাকিবে। একটু পরে লবণ ও বড়ি দিবে। এই অবস্থায় জ্বালে থাকিলে, তরকারির জলে-ই প্রায় উহা সিদ্ধ হইয়া আসিবে। পরে সরিষা-বাটা, লঙ্কা-বাটা, হরিত্রা-বাটা সামান্য জলে গুলিয়া, তরকারিতে ঢালিয়া দিবে। জল মরিয়া আসিলে, নামাইয়া লইবে। প্রথমে সম্বরা দিয়া না চড়াইলে, শেষে অর্থাৎ তরকারি স্থ-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, সম্বরা দিবে।

**উচ্ছে-পটোল চচ্চড়ি।** এই চচ্চড়িতে বড় একটা ঝোল বা রস থাকিবে না। তরকারি-গুলি কেহ কাহার-ও গায়ে লাগিবে না। কেবল-মাত্র তেল-চুকচুকে হইবে।

উচ্ছে, আলু, পটোল, বিজা, খোড়, কাঁটাল-বিচি প্রভৃতি আনাজ দ্বারা এই চচ্চড়ি রাখিতে হয়।

যে কয়েক-প্রকার আনাজ দ্বারা চচ্চড়ি রাখিবে, সে-গুলি লইবে। এখন হাঁড়িতে তৈল চড়াইবে, পাকিয়া আসিলে, উচ্ছে কসিবে। উচ্ছে কসার পর, উহাতে আর আর আনাজ দিয়া, নাড়িতে থাকিবে। পরে হরিত্রা-বাটা, লঙ্কা-বাটা লসন ত্রায় গুলিয়া, তরকারি রাখিবে। যখন দেখিবে, তরকারি ঠিক হইবে, তখন

হইয়া আসিয়াছে, অথচ ঝোল নাই, তখন জাল হইতে ব্যঞ্জন নামাইবে। এবং তাহাতে আদা ছেঁচা দিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া রাখিবে।

**কাঁচা আমের চচ্চড়ি।** অন্ন-রসের জন্ম এই চচ্চড়ি বেশ মুখ-রোচক। প্রথমে আমের খোসা ছাড়াইয়া, সরু সরু কুচি কুচি করিবে। বিলাতি কুমড়া কুটিয়া রাখিবে। আলুর ছোট ছোট টুকরা করিবে।

প্রথমে পাক-পাত্রে তৈল জ্বালে পাকাইবে। তাহাতে কুটা উপকরণ গুলি ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে থাকিবে। পরে লবণ দিবে। তরকারির রস মরিয়া আসিলে, হরিত্রা-বাটা, লঙ্কা-বাটা জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। দুই একবার ফুটিলে, স্ন-সিদ্ধ হইলে নামাইবে। এখন একটি পাত্রে তৈল জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে; অনন্তর, তেজ-পাতা, লঙ্কা ও পাঁচ ফোড়ন ছাড়িবে, স্ন-গন্ধ বাহির হইলে, তাহাতে সম্বরা দিবে।

**পোস্ত-বাটার চচ্চড়ি।** প্রথমে পোস্ত-গুলি অধিক জলে, ঢেইয়ে ঢেইয়ে ধুইবে। পরে তাহা বাটিবে। অন্ন পরিমাণে আলু কুচাইবে। (ইচ্ছা হইলে উহা না দিতেও পার) এখন জ্বালে তৈল চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। তাহাতে বড়ি ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। পাক-পাত্রে পুনর্ব্বার তৈল দিবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে লঙ্কা ও পাঁচফোড়ন সম্বরা দিয়া আলু কসিবে। পরে পোস্ত-বাটা ঢালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িতে থাকিবে। লালছে ধরণে ভাজা হইলে, হরিত্রা-বাটা জলে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে। দুই এক-বার ঝিগা উঠিলে, লবণ ও বড়ি দিবে। মধ্যে মধ্যে নাড়িতে থাকিবে। লইরিয়া তেল-চুক-চুকে হইলে, নামাইয়া লইবে। ইচ্ছা হইলে, জলেপরিবর্ত্তে ঝিগে কুটিয়া রাখিতে পার।

**পাক-জেনা-ডাঁটার চচ্চড়ি।** সজিনা-ফুল ও ডাঁটায় এবং ঝড়ি হইয়া থাকে। নিরামিষ ও আমিষ দুই প্রকারে-ই রাখা

চলে। সজিনা তাঁটার সহিত বেগুন, আলু, ঝিঙ্গা, খোড়, কলাই-  
গুটি, লাল আলু প্রভৃতি আনাজ ও বড়ি চলিতে পারে। হরিদ্রা,  
লঙ্কা ও সরিষা-বাটা ইহার প্রধান মসলা।

প্রথমে বড়ি ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। পরে তৈলে সমুদায় কুটা  
আনাজ ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে থাকিবে। বেশ কসা হইলে, তাহাতে  
বাটনার জল ঢালিয়া দিবে। দুই এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, লবণ ও বড়ি  
দিবে। জল মরিয়া, তরকারি স্খ-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, তৈলে লঙ্কা ও  
পাঁচফোড়ন সম্বরা দিয়া সাতলাইয়া লইবে। অনন্তর নামাইয়া রাখিবে।

**বাঁধা কপির চচ্চড়ি।** ফুল কপির যে নিয়ম, বাঁধা  
কপি রাঁধিবার-ও সেই নিয়ম। কপি মাত্র-ই যে, একটু তৈল অধিক  
লাগে, তাহা যেন মনে থাকে। তৈল চুক-চুকে হইলে-ই কপির চচ্চড়ি  
বেশ স্খ-স্বাদু হইয়া থাকে।

**শাক শশশরি।** কন্নি, গিমে, সজিনা, মূলা প্রভৃতি  
কয়েক প্রকার শাকের শশশরি হইয়া থাকে; শশশরি এক-প্রকার  
শাক ভাজা। কোন কোন শাক ভাপাইয়া পরে ভাজিতে হয়। লঙ্কা,  
পাঁচফোড়ন এবং সরিষা, শশশরি সম্বরার প্রধান মসলা। মূলার শাকে  
সরিষা-বাটা ও ফোড়ন দিতে হয়।

**ছুকা বা লুচির তরকারি।** বিলাতি কুমড়া ডুমা ডুমা  
করিয়া কুটিয়া, কড়াতে স্খত চড়াইয়া, তাহাতে লঙ্কা, তেজ-পাত, হিং এবং  
মেথি, পাঁচ-ফোড়ন দিয়া ভাজিয়া লইবে। পরে লবণ ও অল্প জল দিয়া  
সিদ্ধ করিবে, নামাইবার সময় স্খত দিবে। ঝুচি অনুসারে কেহ কেহ  
উহাতে সামান্য আমসি বা বড় মটর ছোলা ভিজা দিয়া-ও রন্ধন করিয়া  
থাকেন।

**ধোকা।** ভাল করিয়া রাঁধিতে পারিলে, ইহা মাংসের স্খায়  
স্খ-স্বাদু হয়। ছোলা ও মটর জাল দ্বারা ধোকা রাঁধা হইয়া থাকে।

প্রথমে ডা'ল জলে ভিজাইয়া রাখিবে, নরম হইলে শিলে শক্ত করিয়া বাটিবে। পরে তাহা জলে সিদ্ধ করিয়া লইবে। ধোকার ডা'ল বাটা দুই প্রকার নিয়মে প্রস্তুত করা হইয়া থাকে।

প্রথমতঃ ডা'ল বাটা হইলে, তাহা জলে সিদ্ধ করিলে শক্ত হইবে, তখন তাহা নামাইবে। ঠাণ্ডা হইলে, চৌকা চৌকা আকারে কাটিয়া তৈল অথবা ঘূতে ভাজিয়া রাঁধিতে হইবে।

দ্বিতীয় প্রকার—ডা'ল বাটা হইলে, তাহাতে লঙ্কা-বাটা বা গুঁড়া আর ডেলা ক্ষীর গিশাইয়া লইবে। এ দিকে একটি হাঁড়িতে জল দিয়া, জ্বালে বসাইবে। জল ফুটিতে থাকিলে, হাঁড়ির মুখে একখানি টোয়ালে অথবা মোটা নেকড়া বাঁধিবে। এখন এই নেকড়ার উপর ডাল-বাটা একটি তাল বা চেপ্টা অথবা বড়ার আকারে দিবে। পরে একটি পাত্র দ্বারা উহা ঢাকিয়া দিবে। অল্পক্ষণ জ্বালে থাকিলে, ভাপে উহা শক্ত হইয়া আসিবে। শক্ত হইলে জ্বাল হইতে নামাইবে। ঠাণ্ডা হইলে বরফির আকারে কাটিয়া লইবে। এই ডা'ল-খণ্ডকে দোকা কহে। এখন উহা রাঁধিতে হইবে।

ধোকার সহিত অল্প কোন আনাজ মিশ খায় না ; কেবল-মাত্র আলু দিতে পারা যায়। ধোকার পরিমাণ বুঝিয়া, ঘৃত কিংবা তৈল জ্বালে চড়াইবে, পাকিয়া আসিলে, তাহাতে ধোকাগুলি ও আলু কসিয়া লইবে। এ-দিকে একটি হাঁড়িতে ঘৃত বা তৈল চড়াইবে ; পাকিয়া আসিলে, তাহাতে তেজ-পাতা, জীরা ও লঙ্কা ফোড়ন দিবে। পরে তাহাতে লঙ্কা ও ধনে এবং আদা-বাটা পরিষ্কৃত জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। ফুটিয়া উঠিলে, আলু, ধোকা এবং লবণ দিবে। যখন দেখিবে, আলু সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে দৈ ঢালিয়া দিয়া, একটু ফুটাইবে। পরে নামাইয়া লইবে। এখন উহাতে বাটা কিংবা গুঁড়া গরম মসলা দিয়া, এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া, ঢাকিয়া রাখিবে। ধোকা পাক শেষ হইল।

**ছোলা, মটর ও মসুর ডালের ধোকা।** কখন কখন ছোলা, মটর এবং মসুর ডাল এক সঙ্গে মিশাইয়া ধোকা প্রস্তুত হইয়া থাকে। কোন কোন স্থানে উহাকে ইঞ্চুল কহে।

যদি ছোলা ও মটর প্রত্যেক এক পোয়া করিয়া লও, তবে মসুর আধ পোয়া লইবে। ছোলা, মটর এবং মসুর এক সঙ্গে ভিজাইবে। কাঁচা কলাই দাইল স্বতন্ত্র ভিজাইবে। উহা ভিজিয়া নামিলে, খোসা তুলিয়া ফেলিবে। এখন তিন প্রকার ডাইল এক সঙ্গে শিলে বাটিবে; এবং উহার পরিমাণ বুঝিয়া, লবণ, ধনে-বাটা, জীরা-মরীচ-বাটা, দারুচিনি বাটা, লবঙ্গ-বাটা, ডা'ইল-বাটার সহিত বেশ করিয়া মাখিয়া লইবে। অনন্তর, এক-খানি পরিষ্কৃত পিতলের থালাতে এই ডাইল-বাটা চাপড়াইয়া চাপড়াইয়া থালার আকারে বিস্তার করিবে। এ-দিকে একটি পাক-পাত্রে জল জ্বালে চড়াইবে, এবং তাহার উপর এই ডাইলের থালাখানি বসাইবে। এই থালা ঢাকা পড়ে, এরূপ আর এক-খানি উহার উপর ঢাকিয়া দিবে। যেন কোনদিকে ফাঁক না পড়ে। পাক-পাত্রের জল ফুটিতে থাকিবে, সেই ভাপে ডা'ল শক্ত হইয়া জমিবে। শক্ত হইলে নামাইবে; অনন্তর ইচ্ছামত আকারে উহা কাটিয়া, অগ্নাত্র ধোকা পাকের নিয়মে রাঁধিয়া লইবে।

**হিঙ্গি।** ইহা-ও এক-প্রকার ডালনার গ্ৰায় নিরামিষ ব্যঞ্জন। হিঙ্গু পাক করিতে হয় বলিয়া, ইহার নাম হিঙ্গি হইয়াছে। ষাঁহাদের হিঙ্গু খাওয়া অভ্যাস নাই, তাঁহারা ইহা খাইতে পছন্দ করেন না।

ডা'লের বড়া, ইঁচড়, কাঁচকলা, তাল বা খেজুরের মাতি প্রভৃতি তরকারির দ্বারা—হিঙ্গি পাক করিতে হয়। সুতরাং পাচক বা পাচিকা ইচ্ছা-অনুসারে উহা পাক করিতে পারে।

**কড়ি।** বেসন জলে গুলিয়া উত্তমরূপ ফেনাইয়া, পরিমাণ-মত তৈল দিয়া বড়া করিবে। পরে ঘূতে হিং, জীরা ও লঙ্কা ফোড়ন দিয়া,



দধিতে সামান্য-রূপ বেসন গুলিয়া, হরিত্রা ও লবণ দিয়া জ্বালে চড়াইবে। ফুটিয়া উঠিলে, পূর্ব-প্রস্তুত বড়া তাহাতে ফেলিয়া দিবে। সিদ্ধ হইলে নামাইয়া লইবে।

**ওড়া।** বেসনেতে লবণ, হিং, জীরা ও লঙ্কা-বাটা দিয়া আটার মত শক্ত করিয়া মাখিবে। এখন গুড়ি-কচুর পাতা ধুইয়া, ঐ বেসন, পাতাতে লেই মাখার ত্রায় মাখাইবে। আবার, আর একখানি পাতাতে ঐরূপ মাখিবে। তিন চারি পাতা এইরূপে প্রস্তুত করিয়া, জড়াইয়া, কড়ায় ঘাস দিয়া জল গরম করিয়া, তাহাতে ঐ সকল জড়ান পাতা সিদ্ধ করিবে; স্থ-সিদ্ধ হইলে, মাছের মত চাকা চাকা কাটিয়া তৈল বা ঘূতে ভাজিবে। এখন, এই ভাজার অবস্থায় আহার কর, নতুবা কালিয়া রাখিয়া লইতে পার।

**সহজ উপায়ে আলুর দম।** প্রথমে আলু সিদ্ধ করিয়া, খোসা ছাড়াইয়া লও। এখন, ঘৃত বা তৈল জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে লঙ্কা, তেজ-পাত সম্বরা দিয়া, আলুগুলি কসিতে থাক। অর্ধেক কসা হইলে, হরিত্রা, লঙ্কা, ধনে, আদা, পিয়াজ এবং সামান্য জীরা-মরীচ-বাটা দিয়া, কসিতে থাক। উত্তম-রূপ কসা হইলে, পরিমিত জল ও লবণ ঢালিয়া দেও। বেশ লপেট গোছেয় হইলে, গরম-মসলা দিয়া নামাইয়া লও। আলুর দমে অধিক ঝোল রাখিবে না। ইচ্ছা হইলে, পিয়াজ ত্যাগ করিতে পার।

**কাঞ্চন ফুলের ব্যঞ্জন।** উপকরণ ও পরিমাণ—কাঞ্চন কলি এক সের, ঘৃত এক ছটাক, দধি আধ পোয়া, আদার রস এক ছটাক, দারুচিনি দুই আনা, লবঙ্গ দুই আনা, ছোটএলাচ তিন আনা, মরীচ চারি আনা, জাফরাণ এক আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

কাঞ্চনের কলিকা-গুলি বাছিয়া ধুইয়া লইবে। পরে জ্বলে সিদ্ধ করিয়া

জল গালিয়া ফেলিবে। অনন্তর দই, আদার রস, লঙ্কা এবং লবণ এক সঙ্গে উহার সহিত মিশাইয়া ঘৃতে সম্বরা দিবে, দুই একবার নাড়িয়া, মরীচ-বাটা দিয়া খানিক-ক্ষণ জ্বালে রাখিবে। জল মরিয়া আসিলে, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ ও জ্বাফরাণ দিয়া, আর একবার উত্তম-রূপে নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইলে কাঞ্চন-ফুলের ব্যঞ্জন পাক হইল। কিন্তু, গরম-মসলা দেওয়ার সময় অন্ততঃ কিঞ্চিৎ ঘৃত দিবে, আর অসমর্থের পক্ষে জ্বাফরাণের পরিবর্তে হরিদ্রা ব্যবহার করিবে।

**আলু অথবা মুখী-কচুর কোন্দা।** আলু অথবা কচুর খোসা ছাড়াইয়া, অল্প লবণ ও জলের সহিত উত্তম-রূপে ধুইবে। ধোওয়া হইলে, ঘৃতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া লইবে। পরে দধি, লবণ, বেসন এবং আদা-বাটা, গোল-মরীচ-বাটা, লঙ্কা-বাটা, জীরা-বাটা, ধনে-বাটা, তেজপাতা-বাটা, ছোট-এলাচ-বাটা, লবঙ্গ-বাটা, দারুচিনি-বাটা, হরিদ্রা-বাটা, এক-সঙ্গে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে। উনানে চড়াইয়া অল্প-ক্ষণ জ্বালে থাকার পর, তাহাতে পরিমাণ-মত জল, এবং জ্বাফরাণ দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া দিবে। জল মরিয়া আসিলে, জ্বাল হইতে নামাইয়া লইবে। এই কোন্দার আলু, আস্ত আস্ত থাকা আবশ্যক।

**মোচার দ্রুমপত্র।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মোচা এক সের, আদা বাটা এক তোলা ধনিয়া-বাটা এক তোলা, জীরা-বাটা এক তোলা, মরীচ-বাটা আধ তোলা, পোস্তদানা-বাটা আধ তোলা, লবণ দুই তোলা, ঘৃত তিন ছটাক, চিনি আধ তোলা, দধি এক ছটাক, গোটা লবঙ্গ চারি আনা, দারুচিনি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র খণ্ড চারি আনা, ছোট এলাইচের দানা দুই আনা, পিয়াজ খণ্ড দুই তোলা এবং গোটা তেজ-পত্র ছয়খানি।

প্রথমতঃ, মোচা-গুলি তেজ-পত্রের সহিত একত্রে কাপড়ে বাঁধিয়া,

হাঁড়িতে আধ হাঁড়ি জল দিয়া, তাহার মুখে ঐ কাপড়-বাঁধা মোচা-গুলি রাখিয়া, (এমন ভাবে রাখিবে, যেন জলে না ঠেকে) তত্পরি একখানি শরা অথবা অপর কোন পাত্র আচ্ছাদন দিয়া, আধ-ঘণ্টা কাল উনানে বসাইয়া জাল দিবে। পরে নামাইয়া বস্ত্র হইতে মোচা-গুলি অপর একটি পাত্রে রাখিবে। এক্ষণে ঐ তিন ছটাক ঘূতের মধ্যে আধ পোয়া ঘূত হাঁড়িতে চড়াইয়া, তাহাতে পিঁয়াজ-গুলি ভাজিয়া একটি পাত্রে তুলিয়া, ঐ ঘূতে আদা, ধনে, জীরা, গোলমরীচ ও পোস্তদানা-বাটা দিয়া, অনবরত নাড়িতে থাকিবে। মসলা-গুলি অর্দ্ধেক ভাজা হইয়াছে, এমন সময় উহাতে মোচা দিয়া, একবার নাড়িয়া দিবে। পরে দধি ও লবণ দিয়া, আর একবার উত্তম-রূপে নাড়িয়া, মুখ ঢাকিয়া অল্প-ক্ষণ মুহু মুহু জাল দিবে। যখন ভূবু ভূবু শব্দ হইবে, তখন উহাতে চিনি দিয়া, একবার নাড়িয়া নামাইয়া রাখিবে। এই সময় আর একটি হাঁড়িতে অবশিষ্ট এক ছটাক ঘূত চড়াইয়া, সেই কাঁচা ঘূতে লবঙ্গ, দারুচিনি, ছোট এলাচ দিয়া অল্প অল্প জাল দিবে, এবং অর্দ্ধেক আন্দাজ ভাজা হইলে, উহাতে মোচা-গুলি ঢালিয়া দিয়া, অনবরত নাড়িবে। যখন স্ন-গন্ধে ঘর আমোদিত হইবে, সেই সময় উনান হইতে নামাইয়া, পূর্ব-রক্ষিত ভাজা পিঁয়াজ-গুলি উপরে ছড়াইয়া দিয়া ঢাকিয়া রাখিবে।

**ছানার কালিয়া।** উপকরণ ও পরিমাণ।—ছানা \* এক সের, আলু আধ সের, ঘূত আধ পোয়া, ধনে-বাটা তিন তোলা, জীরা-মরীচ-বাটা এক তোলা, তেজ-পত্র চারিখানা, হরিদ্রা-বাটা আধ তোলা, আদা-বাটা তিন তোলা, ছোট-এলাচ চারি আনা, লবঙ্গ দুই আনা, দারুচিনি তিন আনা, চিনি দুই তোলা, লবণ ও লব্ধা পরিমিত। প্রথমে, ছানা এক-খানি কাপড়ে বাঁধিয়া কোন স্থানে ঝুলাইয়া রাখিবে।

- \* বৈজ্ঞানিক-মতে ছানার গুণ।—গুরু-বৃদ্ধিকারক, মিষ্ট এবং পিত্ত ও বায়ু-হারক।  
“বৃথা মিষ্টা পিত্তানিলাপহা।” ইতি রাজবল্লভঃ।

এইরূপ করিয়া রাখিলে ছানার জল বরিয়্য পড়িয়া যাইবে। অনন্তর, ছানা বরফির ধরণে কাটিয়া লইবে। এ-দিকে, পাক-পাত্রে অর্দ্ধেক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া যখন পাকিয়া আসিবে, তখন তাহাতে ছানা-গুলি বাদামী ধরণে ভাজিয়া ঘৃত হইতে তুলিয়া রাখিবে। এখন, সেই ঘৃতে খোসা-ছাড়ান দো-চিরা আলু-গুলি-ও ঐরূপে ভাজিয়া পাত্রান্তরে তুলিয়া লইবে। পরে, ঐ পাক-পাত্রে লঙ্কা, ধনে-বাটা, হরিদ্রা-বাটা, আদা-বাটা দিয়া নাড়িবে। নাড়িতে নাড়িতে যখন এক-প্রকার স্ফ-গন্ধ বাহির হইবে এবং সমুদায় মসলা একত্রিত হওয়াতে এক-প্রকার রঙ দেখা যাইবে, তখন তাহাতে জল ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে। জল ফুটিয়া উঠিলে, ঢাকনি খুলিয়া তাহাতে ছানা ও আলু ঢালিয়া, পুনর্ব্বার হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া রাখিবে এবং সিদ্ধ হইয়া আসিলে, তাহাতে জীরা-মরীচ-বাটা, চিনি, লবণ দিয়া নাড়িয়া দিবে। একবার ফুটিয়া উঠিলে, আর একটি পাত্রে ঢালিয়া হাঁড়িটি জল দিল্পা ধুইয়া পরিস্কৃত করিয়া, জ্বালে বসাইবে। এবং গরম হইলে, তাহাতে অর্দ্ধেক ঘৃত ঢালিয়া দিবে। যখন দেখা যাইবে, পাকিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে তেজ-পাতা ও অর্দ্ধেক-পরিমাণ লবঙ্গ, ছোট-এলাচের দানা এবং দারুচিনির কুচি ছেঁচিয়া দিয়া নাড়িবে। লাল্চে রঙের হইলে, তাহাতে পূর্ব-রক্ষিত ব্যঞ্জন ঢালিয়া দিয়া-ই হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া দিবে এবং গুড়-গুড়-শব্দে ফুটিয়া আসিলে-ই, ঢাকনি খুলিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। এ-দিকে অবশিষ্ট গরম-মসলা থিচ-শূন্য করিয়া বাটিয়া, সমুদায় ঘৃতে গুলিয়া, ব্যঞ্জনে ঢালিয়া দিয়া-ই আর একবার নাড়িয়া চাড়িয়া হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া নামাইয়া রাখিবে। অনন্তর, দশ বার মিনিট পরে কালিয়া আহাৰ করিয়া দেখ, উহা কেমন স্ফ-খাণ্ড রসনার লোভ-জনক হইয়াছে।

**রসগোল্লা কোর্মা।** রসগোল্লা দ্বারা অতি উপাদেয় কোর্মা পাক হইয়া থাকে। রসগোল্লায় মিষ্ট-রস অধিক। এ জন্ত যে

কয়েকটি রসগোল্লায় কোয়া পাক করিবে, প্রথমে সে গুলি জলে অল্পক্ষণ ভিজাইয়া রাখিবে। পরে তাহা টিপিয়া রস বাহির করিয়া ফেলিবে। উহার পরিমাণমত আলু ছাড়াইয়া রাখিবে।

এখন জালে ঘৃত চড়াইবে, এবং তাহাতে খোয়া-ক্ষীর, লালচে ধরণে ভাজিয়া রাখিবে। পরে ঐ ঘৃতে আলু কসিয়া লইবে।

এ-দিকে আর একটি পাক-পাত্রে সম্বার ঘৃত জালে চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে আদা-বাটা, লঙ্কা-বাটা এবং হরিদ্রা-বাটা দিয়া, নাড়িতে থাকিবে; এবং মধ্যে মধ্যে জলের ছিটা মারিবে। যখন দেখিবে, মসলার লালচে রঙ হইয়াছে, তখন তাহাতে দই দিয়া নাড়িবে। পরে আলু, লবণ ও জল ঢালিয়া দিবে। আলু সিদ্ধ হইয়া আসিলে, ভাজা ক্ষীর ও কিস্মিস্ দিয়া, এক-বার নাড়িবে। অনন্তর, রসগোল্লা উহাতে ফেলিয়া দিবে। যখন দেখিবে, বেশ লালচে রঙ হইয়াছে, তখন জাল হইতে নামাইবে, এবং উহাতে লেবুর রস ও গরম-মসলার গুঁড়া দিয়া, এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া, ঢাকিয়া রাখিবে। কোয়া পাক শেষ হইল।

কমলা-কালিস্কা। কমলা লেবু দ্বারা এই কালিয়া পাক করিতে হয়। ইহা খাইতে বেশ অম্ল-মধুর আস্বাদনের। প্রথমে পুষ্ট লেবুর খোলা বা খোসা ছাড়াইয়া, তাহার কোয়া-গুলি বাহির করিবে। কতক কোয়া দুই খণ্ডে কাটিবে এবং কতক কোয়া হইতে দানা ছাড়াইয়া রাখিবে। এখন লেবুর পরিমাণমত আলু ও ফুলকপি কুটিয়া, ধুইয়া তাহাতে লবণ-হরিদ্রা মাখিয়া রাখিবে। পরে তাহা সরিষা-তৈলে বেশ করিয়া কসিয়া, তুলিয়া রাখিবে।

এ-দিকে পাক-পাত্রে ঘৃত জালে চড়াইবে; পাকিয়া আসিলে, তাহাতে ছোট-এলাচের দানা, দারুচিনির কুচি, তেজপাত এবং লবঙ্গ ছাড়িয়া নাড়িতে থাকিবে। ভাজা ভাজা হইলে, তাহাতে

লঙ্কা-বাটা, আদা-বাটা এবং হরিত্রা-বাটা দিয়া, ঘন ঘন নাড়িবে। বেশ রংদার হইলে, তাহাতে জল ঢালিয়া দিবে। অনন্তর ফুটিতে থাকিলে, উপকরণ-গুলি ও লবণ দিবে। জল মরিয়া, কালিয়া ঘোরাল গোছের হইলে, লেবু ঢালিয়া দিবে; এবং দুই-এক-বার ফুটিয়া আসিলে, নামাইয়া লইবে।

**দেলখোস কালিস্তা।** লুটির বেগুন যেক্রপ ধরণে বোটা রাখিয়া চিরিতে হয়, সেইরূপ আকারে বেগুন চিরিবে। অনন্তর, তাহা ধুইয়া, খাঁটি সরিষার তৈলে কসিয়া, তুলিয়া রাখিবে।

এ-দিকে বেগুনের পরিমাণ বুঝিয়া, দই বেশ করিয়া ফেটাইবে। এই দধিতে কসা বা ভাজা বেগুন ডুবাইয়া দিবে। এখন সম্বর দেওয়ার স্বত জ্বালে চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে লবঙ্গ, দারুচিনির কুচি এবং ছোট-এলাচের দানা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। ভাজা-ভাজা হইলে, তাহাতে আদা-বাটা, লঙ্কা-বাটা, হরিত্রা-বাটা, ও লবণ দিয়া অনবরত নাড়িতে থাকিবে। অনন্তর, দধি-সমেত বেগুন তাহাতে ঢালিয়া দিবে। দুই এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, নামাইয়া লইবে।

**গুঁড়ি কচুর দম।** উপকরণ ও পরিমাণ। আশু কচু (খোসা-সমেত) এক সের, কাল-জীরা চারি আনা, লঙ্কা চারি আনা, ধনে এক তোলা, লবঙ্গ দুই আনা, আদার রস দুই তোলা, পিয়াজ-কুচি দুই ছটাক, তেজ-পাতা আটখানি, হরিত্রা আধ তোলা, লবণ তিন তোলা, ঘৃত আড়াই ছটাক।

প্রথমে জীরা, ধনে, লবঙ্গ এবং লঙ্কা অল্প গরম করিয়া, খিচ-শূণ্যভাবে গুঁড়া করিয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লও। এ-দিকে, কচু-গুলি জলে সিদ্ধ করিয়া, তাহার খোসা ছাড়াইয়া রাখ। পরে, পাক-পাত্রে সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও। এখন উহাতে কচু-গুলি অল্প পরিমাণে ভাজিয়া তুলিয়া রাখ। অনন্তর, ঐ ঘৃতে আদার রস ও পিয়াজের

কুচি, \* হরিদ্রা তেজ-পাত, ধনে, জীরা, লবঙ্গ, লবণ, এলাচের গুঁড়া দিয়া নাড়িতে থাক। নাড়িতে নাড়িতে বেশ মিশিয়া সোণার আয় রঙ হইলে, তাহাতে পূর্ব-রক্ষিত কচু-গুলি ঢালিয়া দিয়া ধীরে ধীরে নাড়। এইরূপ নিয়মে অল্প-ক্ষণ নাড়িলে, সমুদায় মসলাদি কচুর সহিত লপেট গোছের মাখ-মাখ হইবে। এখন নামাইয়া, অল্প গরম থাকিতে থাকিতে আহার করিয়া দেখ। বৈষ্ণ-শাস্ত্র-মতে কচুর গুণ— উষ্ণ, কফ, কাস ও গলগণ্ডাদি-দোষ-নাশক। †

**মাষ-কলাইয়ের বরগুচ্ছ।** উপকরণ ও পরিমাণ।—

মাষ-কলাইয়ের বেসন এক সের, ঘৃত আধ সের, আদা-বাটা দুই তোলা, লবণ দুই তোলা, পান দশটা, লবঙ্গ দুই আনা, গন্ধ দ্রব্য-চূর্ণ আট আনা, মরীচ চারি আনা।

প্রথমে বেসনে আদা-বাটা, লবণ, অর্দ্ধেক গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং অল্প পরিমাণে জল দিয়া দলিতে থাক। এরূপ নিয়মে মাথিবে ঘেন, থস্-থসে না হয়। পরে, তাহার কিছু কিছু পরিমাণ লইয়া, ইচ্ছানুরূপ আকারে গঠন কর অর্থাৎ ত্রিকোণ, চতুষ্কোণ, কিংবা কোন ছাঁচে চাপিয়া প্রস্তুত কর। পরে, তাহা জল-যন্ত্রে পাক করিয়া শক্ত কর। অনন্তর, দেড় পোয়া ঘূতে ঐ সকল গঠিত পদার্থ বাদামী ধরণে ভাজিয়া লও। এ-দিকে, অবশিষ্ট ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, পরিমাণ-মত জল ঢালিয়া দেও। জল ফুটিয়া আসিলে, ভাজা-গুলি ঢালিয়া দেও। জ্বালে স্ন-সিদ্ধ হইলে, পানের রস দিয়া এক-বার ফুটাইবে। এখন অবশিষ্ট গন্ধ মসলা-চূর্ণ দিয়া নামাইয়া লইবে। বরগুচ্ছ গা-মাখা গা-মাখা রসাল হইলে-ই ভাল হয়।

\* পিয়াজ পরিভাগ করিয়া-ও রন্ধন হইতে পারে।

† বটুং উষ্ণ উষ্ণ কফ-কাস-গলগণ্ডাদি-দোষনাশক। ইতি রাজনির্বটঃ।

**রসজল।**—উপকরণ ও পরিমাণ।—বুটের ছাতু এক পোয়া, তৈল আধ পোয়া, ঘৃত এক ছটাক, হরিদ্রা-বাটা আধ তোলা, গোলমরীচ আধ তোলা, ধনে-বাটা এক তোলা, দারুচিনি দুই আনা, লবঙ্গ দুই আনা, ছোট এলাচ দুই আনা, তেজ-পত্র চারিখানি, লবণ এক তোলা, হিং আধ রতি, লব্ধা পরিমিত।

ছাতুতে জল দিয়া এরূপ ফেটাইয়া লও, উহা যেন জিলিপির গোলায় মত হয়। এ-দিকে পাক-পাত্রে দুই তোলা তৈল জ্বালে চড়াও। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে সমুদায় ছাতুর গোলা ঢালিয়া দিয়া, অনবরত নাড়িতে থাক। নাড়িতে নাড়িতে যখন গাঢ় ক্ষীরের আয় ঘন হইয়া আসিবে, তখন জ্বাল হইতে নামাইয়া, কাষ্ঠের পিড়ি অথবা অগ্নি কোন পাত্রে তৈল মাখাইয়া, তাহাতে উহা ঢালিয়া দেও, এবং গরম থাকিতে থাকিতে, বেলুন দ্বারা আধ আঙুল পরিমাণ পুরু করিয়া বেলিয়া বিস্তৃত কর। এখন, এক ইঞ্চি পরিমিত চতুষ্কোণাকৃতি করিয়া কাটিয়া রাখ। এ-দিকে, অবশিষ্ট তৈল জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও, এবং পূর্ব-রক্ষিত জিনিস-গুলি বাদামী রঙে ভাজিয়া অগ্নি পাত্রে তুলিয়া রাখ। এখন অগ্নি একটি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে হরিদ্রা-গোলা ঢালিয়া দেও। ফুটিয়া উঠিলে, মরীচ-বাটা, তেজপাত-বাটা, ধনে-বাটা, দারুচিনি-বাটা, লবঙ্গ-বাটা এবং এলাচ-বাটা অল্প জলে গুলিয়া ঢালিয়া দেও। এই সময় লবণ দিলে-ও চলিতে পারে। ফুটিয়া উঠিলে, তাহাতে পূর্ব-রক্ষিত দ্রব্য-গুলি ঢালিয়া দিয়া, কিয়ৎ-কাল ঢাকিয়া রাখ। অল্প ঝোল থাকিতে থাকিতে, পাক-পাত্রটি নামাইয়া রাখ, এবং অপর একটি পাক-পাত্রে সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও। এখন তাহাতে লব্ধা, তেজপাতা ফোড়ন দিয়া হিং ছাড়িয়া দেও। হিং ভাজার সময়ে একটু সতর্ক হইবে, অর্থাৎ উহা কাঁচা থাকিলে দুর্গন্ধ হইবে, (অথচ পোড়ান-ও না হয়)। এখন, তাহাতে পূর্ব-রক্ষিত ঝোল-



সমত খণ্ড-গুলি ঢালিয়া দেও, এবং দুই-এক-বার ফুটিয়া উঠিলে নামাইয়া লও।

**নিমোনা।** কাঁচা বুট (ছোলা) বা মটর সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে তাহা ঘূতে তেজ-পত্র দিয়া ভাজিবে। বাদামী রং হইলে তাহাতে লবণ, জল, হরিদ্রা-বাটা দিবে। কিছুক্ষণ জ্বাল পাইলে, ছোট-এলাচ, লবঙ্গ, দারুচিনি এবং আদা-বাটা মিশাইয়া দেও। জ্বালে জল মরিয়া ঘন হইয়া আসিলে, নামাইয়া রাখ এবং পাক-পাত্রটি ধুইয়া পুনর্বার জ্বালে চড়াও। এখন তাহাতে ঘৃত ঢালিয়া দেও। পাকিয়া আসিলে, অল্প পরিমাণে হিং দিয়া নাড়িতে থাক। হিং ভাজা হইলে তুলিয়া ফেলিয়া, তাহাতে পূর্ব-রক্ষিত ব্যঞ্জন ঢালিয়া দেও, এবং দুই একবার ফুটিয়া আসিলে নামাইয়া রাখ। নিমোনা বেশ মুখ-রোচক খাদ্য। যদি কেহ ইচ্ছা করেন, তবে জল দেওয়ার সময়, ঘূতে সাঁতলান পরিমাণ-মত আলুর কুচি ও দধি দিয়া পাক করিতে পারেন। আর হিং আহারে যাহাদিগের অরুচি, তাঁহারা হিঙের পরিবর্তে আদার কুচি ব্যবহার করিতে পারেন। হিং ও পিয়াজের আশ্বাদ যে ভিন্নরূপ হইবে, তাহা সকলে-ই জানেন; হিং ও পিয়াজ ত্যাগ করিয়া পাক করিলে-ও চলিতে পারে।

**ইঁচড়ের দই-বড়া।** উপকরণ ও পরিমাণ।—স্বক-রহিত ইঁচড় এক সের, কাঁচা মুগের দাইল-বাটা দেড় পোয়া, লবণ তিন তোলা, হরিদ্রা-বাটা আধ তোলা, মরীচ-বাটা আধ তোলা, তেজপত্র-বাটা আধ তোলা, আস্ত তেজ-পত্র চারিখানি, আস্ত লঙ্কা দুইটি, ধনে-বাটা আড়াই তোলা, লবঙ্গচূর্ণ দুই আনা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ দুই আনা, দারুচিনি-চূর্ণ দুই আনা, আদা-বাটা এক তোলা, জাফরাণ এক আনা, ঘৃত আধ পোয়া, দধি আধ পোয়া।

ইঁচড়ের খোসা ছাড়াইয়া, মধ্যস্থ ভুতুড়ি ফেলিয়া দেও। এখন, তাহা খণ্ড খণ্ড করিয়া কাঁচা জলে ডুবাইয়া রাখ। পরে জল হইতে তুলিয়া

আবার জল দিয়া জ্বালে সিদ্ধ কর। সিদ্ধ হইলে জল গালিয়া ইঁচড়-গুলি পাত্রান্তরে রাখ। এখন, পূর্ব-রক্ষিত মুগ-বাটা ও ইঁচড় এক সঙ্গে বাটিয়া লও। কিন্তু ভাল-রূপ না বাটিয়া, ছিবড়া-ভাবে বাটিবে। অনন্তর, তাহাতে লবণ ও হরিত্রা মাখিয়া বেশ করিয়া চট্কাইবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে, এবং তাহাতে, পূর্ব-প্রস্তুত ইঁচড়-বাটায় ছোট ছোট বড়া ভাজিয়া তুলিয়া লইবে। এই সময়, আর একটি পাত্রে হরিত্রা জ্বলে গুলিয়া জ্বালে বসাইবে, এবং একটি বলক উঠিলে তাহাতে ঐ বড়াগুলি ছাড়িয়া দিবে। অনন্তর, গরম মসলা ভিন্ন সমুদায় মসলাদি ঢালিয়া দিবে। জ্বালে জল মরিয়া শু-সিদ্ধ হইলে, পাক-পাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইবে। এখন, আর একটি পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইবে এবং তাহাতে লঙ্কা, লবঙ্গ এবং তেজ-পাত ফোড়ন দিয়া, পূর্ব-রক্ষিত ব্যঞ্জন ঢালিয়া দিবে। দুই-এক-বার ফুটিয়া আসিলে, দধিতে গরম-মসলার গুঁড়া দিয়া নামাইয়া লইবে।

**কচু-পাতার কালিয়া।** ইহা-ও একটি নিরামিষ খাদ্য। সকল জাতীয় কচুর পাতায় এই খাদ্য প্রস্তুত হয় না। মানকচুর কচি পাতা, অর্থাৎ যে পাতা খুলিয়া পড়ে নাই, কেবল-মাত্র ছক বা কোঁড়ের আকারে বাহির হইয়াছে, সেই পাতা-দ্বারা-ই এই কালিয়া প্রস্তুত হয়; তজ্জন্ম উহাকে কচুপাতার কালিয়া কহে। বুট বা মটর-দাইলে এই কালিয়া প্রস্তুত হয়। প্রথমে দাইল জলে ভিজাইয়া রাখিবে। ভিজিয়া বেশ নরম হইলে, তখন জলে দুই-তিন-বার উত্তম-রূপ ধৌত করিয়া লইবে। এবং জল ফেলিয়া দিয়া, শিলে খিচ-শুষ্ক-ভাবে বাটিয়া কাদার মত করিবে। এখন এই কর্দমবৎ দাইল, পূর্ব-বর্ণিত কচু-পাতাটি আন্তে আন্তে খুলিয়া অর্থাৎ বিস্তার করিয়া, তাহার উভয় পিঠে পুরু করিয়া মাখাইবে, এবং অল্প শুষ্ক হইয়া আসিলে, পুনর্বার গুটাইয়া, ভাজিবার সুবিধামূলারে খণ্ড খণ্ড আকারে কাটিয়া, তৈল বা

ঘূতে ভাজিয়া তুলিয়া লইবে। ভাজিলে, উহা অপেক্ষাকৃত কঠিন হইবে। ঈষৎ বাদামী ধরণে ভাজা হইলে, তাহা জ্বাল হইতে নামান আবশ্যক। এখন, উহা ডুমা ডুমা ধরণে ফুটিয়া লইবে, পরে কালিয়া রাঁধিবে। কেহ কেহ আবার দাইল-বাটার সঙ্গে গরম-মসলা-ও মাখাইয়া থাকেন। যে নিয়মে কালিয়া পাক করিতে হইবে, তাহা লিখিত হইতেছে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ভর্জিত দাইল-খণ্ড এক সের, ঘৃত \* এক পোয়া, ধনে-বাটা দুই তোলা, আদা-বাটা দুই তোলা, ছোট-এলাচ এক আনা, দারুচিনি দেড় আনা, তেজ-পাতা ছয়খানি, লঙ্কা-বাটা চারি আনা, লবণ পরিমিত, হরিদ্রা বাটা আধ তোলা, জল আধ সের।

পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াও; পাকিয়া আসিলে, তাহাতে সমুদায় বাটা-মসলা এবং গরম-মসলার অর্ধেক দিয়া নাড়িতে নাড়িতে উহা ঈষৎ লালচে ধরণের হইলে, জল ঢালিয়া দাও! জ্বালে জল ফুটিয়া আসিলে পূর্ব-রক্ষিত ভর্জিত দাইল-সংযুক্ত পত্র-খণ্ড ঢালিয়া দাও। এক ফুট ফুটিয়া আসিলে, লবণ দিয়া এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখ। যখন উহা সিদ্ধ হইয়া জল মরিয়া গাঢ় হইয়া আসিবে, তখন অবশিষ্ট গরম-মসলা ঢালিয়া দিয়া, আর এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইলে-ই, কচু পাতার কালিয়া পাক হইল।

**পটোলের কালিয়া।** উপকরণ ও পরিমাণ।—পটোল এক সের, দধি দুই ছটাক, ঘৃত এক পোয়া, লবণ দুই তোলা, ধনে-বাটা দুই তোলা, জীরামরিচ বাটা এক তোলা, লবঙ্গ দুই আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, দারুচিনি দুই আনা, তেজ-পত্র ছয় খানি, হরিদ্রা-বাটা আধ তোলা, লঙ্কা এবং জল পরিমিত।

প্রথমে, পটোলের গায়ের নীলবর্ণ খোসা আঁচড়াইয়া ফেলিয়া তাহার

---

\* ঘূতে দাইল-মাখান পাতা ভাজা ও রন্ধন দুই-ই সারিতে হইবে। অসঙ্গতির পক্ষে তৈলে রাঁধিয়া বাঙ্গলার শেষ অবস্থায় এক ছটাক ঘৃত দিলে চলিতে পারে।

দুই মুখের কিয়দংশ গোলাকার ভাবে কাটিয়া ফেলিবে। এইরূপ নিয়মে কাটিয়া, সমুদায় পটোল গুলি পরিষ্কার করিয়া জলে ধুইয়া লইবে। এখন, পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, অর্দ্ধেক-পরিমাণ ঘৃত ঢালিয়া দিবে এবং উহার গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতে পটোল-গুলি ঢালিয়া দিয়া, অল্প মাত্রায় ভাজিয়া পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে। পরে, সেই ঘৃতে অর্দ্ধেক তেজ-পাত, অর্দ্ধেক এলাচের দানা এবং অর্দ্ধেক লবঙ্গ দিয়া নাড়িবে। জ্বালে বাদামী ধরণের হইয়া আসিলে, সমুদায় বাটা-মসলা এবং দধি ঢালিয়া, অনবরত নাড়িবে, জ্বালে উহার বাদামী ধরণের রঙ হইয়া, স্ন-গন্ধ নির্গত হইতে থাকিলে, তাহাতে জল দিয়া-ই পাত্রটির মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। অল্পক্ষণ জ্বালে থাকিলে, ফুটিতে থাকিবে, তখন ঢাকনি-খানি খুলিয়া ভর্জিত পটোল-গুলি তাহাতে ঢালিয়া দিয়া, আবার পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। অনন্তর, উহাতে, লবণ দিয়া একবার নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। সিদ্ধ হইয়া আসিলে এবং জল মরিয়া, থক-থকে গোছের হইলৈ, অবশিষ্ট গরম-মসলা খিচ্-শুণ্ড-ভাবে বাটিয়া, অবশিষ্ট ঘৃতে গুলিয়া, ব্যঞ্জনে ঢালিয়া দিয়া, একবার নাড়িয়া-চাড়িয়া জ্বাল হইতে পাক-পাত্রটি নামাইয়া রাখিবে। পনের মিনিট পরে উহা পরিবেষণ করিবে।

এই কালিয়া রন্ধন-সম্বন্ধে কয়েকটি কথা এ-স্থলে উল্লেখ করা আবশ্যক, অর্থাৎ কেহ কেহ গোটা পটোল না দিয়া, উহা দুই খণ্ড করিয়া পাক করিয়া থাকেন; কেহ কেহ আবার আস্ত পটোলটির গা চিরিয়া লইয়া থাকেন; গা চিরিয়া লইলে, উহার মধ্যে সহজে মসলা এবং লবণ প্রভৃতি প্রবেশ করিয়া, আত্মদান অপেক্ষাকৃত স্ন-মধুর হইতে পারে। অপর কথা, অনেকে-ই পটোল-গুলি তৈলে ভাজিয়া রন্ধন করেন, এবং নামাইবার সময় গরম-মসলার সহিত সামান্য ঘৃত দিয়া থাকেন। কেহ কেহ আবার পটোল-গুলি কসিয়া লইয়া, মসলার জল ফুটিতে থাকিলে তাহাতে উহা ফেলিয়া দেন, এবং স্ন-সিদ্ধ হইয়া আসিলে ঘৃতে সম্বরা দিয়া থাকেন;

পাচক-গণ এই কয়েকটি নিয়মের মধ্যে যে কোনটি অবলম্বন করিয়া পাক করিতে পারেন।

**নারিকেল-কুমড়া।** ভিন্ন ভিন্ন স্থানে ভিন্ন ভিন্ন নিয়মে নারিকেল-কুমড়া রন্ধন হইয়া থাকে, ঐ সকল নিয়মের মধ্যে একটি নিয়ম এ স্থলে লিখিত হইতেছে।

প্রথমে, পাঁচ ছয় মাসের একটি পুরাতন (দেশী) কুমড়া খোসা-সমেত কাটিয়া, জলে উত্তম-রূপে ধুইয়া রাখিবে। যতক্ষণ পর্য্যন্ত তাহা হইতে জল বরিয়া না পড়ে, ততক্ষণ ঐরূপ অবস্থায় রাখিবে। পরে কুরিয়া পাত্রান্তরে স্থাপন করিবে।

কুমড়া-কুরার শ্রায় নারিকেল কুরিয়া তাহা বাটিয়া লইবে। এখন, একখানি কড়া জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ঘৃত ঢালিয়া দিবে এবং পাকিয়া আসিলে তেজ-পাতা দিয়া নাড়িবে। পরে ঘৃত যখন অত্যন্ত পাকিয়া আসিবে, তখন তাহাতে মেতি ছড়াইয়া দিবে। মেতি-ফোটা-শব্দ শেষ হইলে, আর বিলম্ব না করিয়া, তাহাতে পূর্ব-রন্ধিত কুমড়া ও নারিকেল-কুরা ঢালিয়া দিয়া-ই নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। কুমড়া ও নারিকেল অল্প ভাজা-ভাজা হইলে, তাহাতে ধনে-বাটা, জীরা-গোলমরীচ-বাটা এবং লবণ দিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। জ্বালে নারিকেল ও কুমড়া হইতে যে জল বাহির হইবে, তাহা শুষ্ক হইলে, দুধের সর দিয়া পুনরবার নাড়িয়া দিবে। পাচক ও পাচিকাদের এই সময় একটু সতর্ক হওয়া আবশ্যিক; অর্থাৎ ব্যঞ্জনের এই অবস্থায় ভাল করিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া না দিলে, উহা ধরিয়া পুড়িয়া যাইবার বিশেষ সম্ভাবনা। এ-দিকে, ছোট-এলাচ, দারু-চিনি, লবঙ্গ এবং আদা-বাটা অবশিষ্ট ঘৃতের সঙ্গে মিশাইয়া, ব্যঞ্জনে ঢালিয়া দিয়া উত্তম-রূপ নাড়িয়া দিবে। পরে, যখন দেখা যাইবে, নারিকেল-কুমড়া হাতে করিলে বেশ জড় হইয়া আইসে, এই-রূপ অবস্থা হইয়াছে, তখন তাহা নামাইয়া ঢাকিয়া রাখিবে।

## তৃতীয় পরিচ্ছেদ

**দাইল-প্রকরণ।** নিরামিষ-ভোজীদিগের পক্ষে দাইল একটি প্রধান উপাদেয় খাদ্য। অনেকে-ই দাইল ও অন্ন আহার করিয়া, যেরূপ বল ধারণ করিয়া থাকে, তাহাদিগের সহিত তুলনা করিলে, মৎস্য-মাংস-ভোজী ব্যক্তিদিগের শারীরিক-বল কোন অংশে-ই অধিক বোধ হয় না। এতদ্দেশীয় বিধবা হিন্দু-রমণী-গণ দাইল ও অন্ন এবং নিরামিষ-ব্যাঞ্জন প্রভৃতি আহার করিয়া, যেরূপ স্বাস্থ্য-সুখ ভোগ করেন, অনেক মৎস্য-মাংস-ভোজী লোক, স্বপ্নেও সেরূপ সুখ উপভোগ করিতে সমর্থ হয়েন না। আমাদের দেশে ডা'ল একটি প্রধান নিত্য-খাদ্য-দ্রব্য-মধ্যে পরিগণিত। এমন গৃহস্থ নাই, যিনি, কোন-না-কোন-প্রকার ডা'ল ব্যবহার করিয়া না থাকেন। অনেক শরীর-তত্ত্ব-বিদ পণ্ডিতদিগের মতে শরীর-পোষণোপযোগী যবক্ষার-জান পদার্থের অংশ দাইলে যেমন দেখা যায়, অল্প কোন নিরামিষ-খাদ্য-দ্রব্যে সেরূপ দেখা যায় না। হিন্দুস্থানীদিগের মধ্যে দেখা যায়, এক-মাত্র ডা'ল ও রুটি আহার করিয়া-ই, তাহারা অসাধারণ বল-বিক্রম ধারণ করিয়া থাকে। ডা'লের মধ্যে আবার সকল-প্রকার ডা'ল সমানরূপ গুণ্ঠিত-কর নহে। যে-কোন প্রকার ডা'ল, দ্ব্যুত-সংযোগ করিয়া আহার করা-ই ভাল। দ্ব্যুত-সংযোগে কেবল-মাত্র যে আশ্বাদন ভাল হয়, এরূপ নহে, শারীরিক বল-বৃদ্ধির-ও সহায়তা করিয়া থাকে। বঙ্গ-দেশ অপেক্ষা উত্তর-পশ্চিমাঞ্চলে দাইল-রন্ধনের প্রণালী অনেকটা ভাল। বঙ্গদেশের সাধারণ গৃহস্থগণের মধ্যে ডা'লে দ্ব্যুত-ব্যবহারের প্রথা অতি অল্প-ই দেখা যায়। এই অল্পতার কারণ, দরিদ্রতা ভিন্ন

আর কিছু-ই নহে। হিন্দুস্থানী-গণ ডা'ল বেশ ঘন করিয়া আহার করিয়া থাকে। এ দেশে ডা'লের যুগ বা ঝোল অধিক মাত্রায় ব্যবহৃত হইতে দেখা যায়। ফলতঃ ডা'ল একটু ঘন করিয়া আহার করা-ই ভাল। বিশেষতঃ, ছোলা বা বুট ও অড়হর এবং মুগের ডা'ল পাতলা করিলে তত সু-খাদ্য হয় না।

মুগ, মসুর, ছোলা, মটর, অড়হর, খেসারি প্রভৃতি ডা'ল আমাদের খাণ্ডে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ভিন্ন ভিন্ন দাইল-পাকের নিয়ম বিভিন্ন প্রকার। প্রত্যেক ডা'লের আশ্বাদ ও গুণের বিভিন্নতা দেখা যায়।

চা'ল, গম, যব ইত্যাদি অপেক্ষা দাইল অধিক পুষ্টিকর; কিন্তু কেবলমাত্র ডা'ল ভক্ষণ করা অকর্তব্য, ভাত বা রুটীর সঙ্গে-ই আহার করা উচিত। ডা'ল-ও বিলক্ষণ সু-সিদ্ধ না হইলে আহার করিবে না। চা'ল অপেক্ষা ডা'ল আর-ও সুসিদ্ধ করিতে হয়। চা'ল, গম, যব ইত্যাদি অগ্ন্যাগ্ন প্রকারে ভক্ষণ করা অপেক্ষা, মণ্ড করিয়া ভক্ষণ করিলে, শীঘ্র জীর্ণ হয়; স্ততরাং, যে ব্যক্তি অল্প কিছু আহার করিতে পারে না, তাহার পক্ষে ইহা বিশেষ উপযোগী। ইহাতে ক্ষুধা-নিবৃত্তি হয়; উদর-পূর্তি-ও বিলক্ষণ বোধ হয়।

মুগ, মসুর, অড়হর, কলাই, মটর, খেসারি, এই সকল দাইলের মধ্যে কোন না কোন দাইল, এ দেশে নিত্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ডা'ল-পাক অতি সহজ; রন্ধন-গত বিশেষ পার্থক্য দেখা যায় না। এজন্য কয়েক প্রকার দাইলের রন্ধনের নিয়ম লিখিত হইল।

কাঁচা ও ভাজা দুই প্রকার দাইল, রাঁধা হইয়া থাকে। কাঁচা-দাইল রৌদ্রে শুকাইয়া, জাঁতায় ভাজিয়া লইতে হয়। পরে কুলায় ঝাড়িয়া, ক্ষুদ্র ও ভূসি বা খোসা পৃথক করিয়া লইবার ব্যবস্থা করা আবশ্যক। ভাজা দাইল বালি-খোলায় ভাজিয়া ছড়াইয়া দিতে হয়; ঠাণ্ডা হইলে জাঁতায় ভাজিলে, গুঁড়া বা অধিক ক্ষুদ্র হয় না। কাট-খোলায় ভাজিলে

তত ভাল হয় না। অধিক দিনের পুরাতন ডা'ল, ভালরূপ সিদ্ধ হয় না। ছিব্ড়ে ছিব্ড়ে হইতে দেখা যায়। নূতন দাইল বেশ স্ব-খাদ্য এবং অল্প সময়ে স্ব-সিদ্ধ হইয়া থাকে।

সচরাচর তিন প্রকার নিয়মে ডা'ল পাক হইয়া থাকে। তিক্ত ডা'ল, ঝাল ডা'ল এবং টক ডা'ল। আবার নিরামিষ ও আমিষ ভেদে ডা'ল দুই প্রকার নিয়মে পাক করা হইয়া থাকে। আমিষ দাইলে কই, কাতলা, : গল্‌দা চিংড়ি প্রভৃতি ব্যবহৃত হয়।

হরিদ্রা, লঙ্কা, জীরা, মরীচ, ধনে, আদা, হিং, গরম মসলা এবং দুধ, মিষ্ট, ঘৃত, তৈল প্রভৃতি দ্বারা পাক করিলে, দাইলের আস্বাদ উত্তম হয়। যে সকল উপকরণের কথা লিখিত হইল, সকল দাইলে, ঐ সকল ব্যবহার হয় না। রুচি-ভেদে কেহ কেহ আবার দাইলে পিঁয়াজ-রসুন ব্যবহার করিয়া থাকেন।

ভিন্ন ভিন্ন ঋতুতে বিভিন্ন-প্রকার তরকারি হইয়া থাকে। এজন্ত অনেকে আবার সম্বোধোগী তরকারি বা আনাজ দাইলের সহিত রন্ধন করিয়া থাকেন। আলু, পটোল, ইঁচড়, কাঁটাল-বিচি, বেগুন, মূলা শাকের উঁটা প্রভৃতি আনাজ দাইলে দিতে দেখা যায়।

কলাই-দাইল ভিন্ন অগ্নাত দাইলে অল্প ব্যবহার হইয়া থাকে।- কাঁচা ও পাকা তেঁতুল, কাঁচা আম, আম্‌সি, আমড়া, চাল্‌দা, করঞ্চা, আলুবোখরা প্রভৃতি দ্বারা পাক করিলে, তাহাকে টক-দাইল কহে। টক-দাইল বড় মুখ-রোচক। বিশেষতঃ পাস্তা ভাতের সহিত খাইতে অতি উপাদেয় হইয়া থাকে।

সকল প্রকার দাইল রাঁধিলে বাড়ে না। কাঁচা কলাই বা বিউলি, মশুর এবং মুগের দাইলে অধিক জল দিলে, পাতলা হয়। খাইতে মন্দ হয় না! কিন্তু লুচি, পরোটা কিংবা রুটির সঙ্গে যে দাইল খাইতে হয়, তাহা থক-থকে হওয়া আবশ্যক। ঘৃত ও গরম-মসলা দ্বারা পাক



করিলে, দাইল অত্যন্ত মুখ-রোচক হয়। উদরের পীড়া হইলে, কোন প্রকার দাইল ব্যবহার না করা-ই ভাল।

**সোনা-মুগের দাইল।** কি স্বস্থ, কি রোগী, মুগের দাইল সকলের পক্ষেই সু-খাদ্য। আমরা যে কয়েক-প্রকার মুগের দাইল আহার করিয়া থাকি, তন্মধ্যে সোনা-মুগ-ই উৎকৃষ্ট। কৃষ্ণমুগ, হালিমুগ বা ঘোড়া-মুগ তত উত্তম নহে।

মুগের ভাজা ও কাঁচা বা বিউলির দাইল রন্ধনে ব্যবহার হইয়া থাকে। জল গরম করিয়া, মুগের দাইল রাঁধিতে হয়। দাইল উথলিয়া উঠিলে, তাহাতে হরিত্রা-বাটা বা গুঁড়া দিতে হয়। সিদ্ধ হইলে, ঘুঁটিয়া দিতে হয়। পরে তাহাতে জীরা-মরীচ-বাটা, আদা-বাটা, লঙ্কা-বাটা, লবণ দিয়া, ঘৃত বা তৈল দ্বারা সম্বরা দিতে হয়। মুগের দাইলে, সামান্য মিষ্ট ও দুধ দিয়া পাক করিলে, আশ্বাদ অপেক্ষাকৃত উপাদেয় হইয়া থাকে।

শীতকালে মানকচু ডুমা ডুমা করিয়া দাইলে দিতে পারা যায়। কচি অহুসারে ভিন্ন ভিন্ন ঋতুতে ভিন্ন ভিন্ন প্রকার আনাজ দাইলে ব্যবহৃত হইতে পারে। কিন্তু তাহাতে রন্ধন-গত পার্থক্য দেখা যায় না।

**মুগের দাইলের মুড়ি-ঘণ্ট।** রুই, কাতলা বা মুগেল মাছের মুড়ি কুটিয়া বাছিয়া ধুইয়া লইবে। পরে তাহাতে লবণ-হরিত্রা মাখাইবে। এখন উহা তৈলে বেশ করিয়া ভাজিয়া রাখিবে।

দাইল যখন উথলিয়া উঠিয়া ফুটিতে থাকিবে, সেই সময় তাহাতে ভাজা মুড়ি দিবে। খানিক ফুটিলে, মুড়ি নরম হইয়া আসিবে, তখন খুস্তি দ্বারা তাহা ভাজিয়া দিবে, দাইলের সহিত উত্তম-রূপ মিশিয়া যাইবে। পরে লবণ, বাটা মসলা দাইলে দিয়া, পরে সন্তলন করিবে। মুড়ি-ঘণ্ট রাঁধিতে হইলে, দাইলে ঘৃত না দিলেও চলে, কারণ, মুড়ার ঘি বাহির হইয়া, তা'ল মজিয়া উঠে।

**মুগের টক দাইল।** সচরাচর যে নিয়মে দাইল রাঁধিতে হয়, সেইরূপ পাক করিবে। দাইল স্ব-সিদ্ধ হইলে, তাহাতে টক দিবে। আনারস, পাকা আমড়া, তেঁতুল বা যে-কোন-প্রকার অম্ল দিলেই টক দাইল পাক হইবে। তবে, ভিন্ন ভিন্ন অম্বলে, আশ্বাদ পৃথক্-রূপ হইবে। পোলাও আদি ভোজে টক দাইল বেশ মুখ-রোচক হইয়া থাকে।

**মুগের দাইলের মালিকানি।** মুগের দাইল যে নিয়মে রাঁধিতে হয় সেই নিয়মে রাঁধিতে থাক। দাইলের সাধারণ পরিমাণ বুঝিয়া, নারিকেলের দুধ বাহির করিয়া রাখ। দাইল স্ব-সিদ্ধ হইলে, বাটা-মসলা ও লবণ দাও। পরে ঘৃত সম্বরা দিয়া, দাইলে, নারিকেল-দুধ ঢালিয়া দাও। দুই এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, নামাও। অনন্তর তাহাতে গরম-মসলার গুঁড়া দিয়া, দাইল ঢাকিয়া রাখ। এই দাইল যেন অধিক পাতলা না হয়। বেশ থকথকে হইবে।

**কৃষ্ণ মুগ।** সোনামুগ যে নিয়মে রাঁধিতে হয়, কৃষ্ণ বা ঘোড়া মুগ-ও রাঁধিবার সেইরূপ নিয়ম। সকল-প্রকার মুগের খোসা ভাল করিয়া তুলিয়া ফেলা আবশ্যক। সোনামুগের ছায়, ইহার-ও বাল ও টক দুই প্রকারে রাঁধা চলে। যে-কোন-প্রকার পক দ্রব্য পাচক-পাচিকার গুণপনার উপর নির্ভর করিয়া থাকে। একটু অধিক ঘৃত-সংযোগে রাঁধিলে, এই দাইল বেশ মুখ-রোচক হইয়া থাকে।

**মুগের দাইলের পোরো।** ইহা বেশ মুখ-রোচক। সকল প্রকার মুগের দাইলে, পোরো রাঁধা চলে। তবে সোনামুগে অতি স্ব-খাদ্য হইয়া থাকে।

নিম্ন-লিখিত উপকরণ-গুলি ইহাতে লাগিয়া থাকে। কাঁচা লঙ্কা, আদা, ঘৃত, লবণ, ছোট এলাচ, লবঙ্গ, দারুচিনি, তেজপত্র।

এখন দাইলের পরিমাণ বুঝিয়া, জালে চড়াও। উহা ফুটিয়া আসিলে তাহাতে গরম মসলা ও তেজপত্র দাও। দুই-এক-বার ফুটিয়া আসিলে,

দাইল ঢালিয়া দাও। আধ-সিদ্ধ হইলে, লঙ্কা, লবণ দাও। দাইল সিদ্ধ হইয়া থক্-থকে হইলে, আদার রস ও অগ্ন্যাগ্ন উপকরণ-গুলি দিয়া নামাইয়া লও।

**অড়হর দাইল রাঁধিবার নিয়ম।** দেশী অড়হর অপেক্ষা কানপুর ও পাটনাই দাইল অতি উত্তম। কাঁচা ও ভাজা দুই প্রকারে অড়হর দাইল রাঁধা হইয়া থাকে। কাঁচা ডা'ল অপেক্ষা ভাজা ডা'ল কিছু মুখ-প্রিয়। কাঁচা ডা'ল রাঁধিবার পূর্বে হাঁড়িতে সামান্য ঘৃত বা তৈল দিয়া ভাজিয়া লইলে-ও ভাজা দাইলের গ্রায় আশ্বাদ হইয়া থাকে।

কচি-অম্বুসারে আমচুর প্রভৃতি অন্ন দ্বারা অড়হরের টক দাইল রাঁধা চলে। ভাল ঘৃত সংযোগে এই দাইল অত্যন্ত মুখ-রোচক হইয়া থাকে। মুগের দাইল যে নিয়মে রাঁধিবার ব্যবস্থা, ইহার রাঁধার-ও প্রায় সেই নিয়ম। কাঁচা কলাইয়ের দাইল ভিন্ন, সকল-প্রকার দাইলে, গরম মসলা দিলে, আশ্বাদ অতি উপাদেয় হইয়া থাকে।

কচি-অম্বুসারে এই দাইলে, কাঁটাল-বীচি প্রভৃতি আনাজ দিতে পারা যায়।

**অড়হর দাইলের হিন্দুস্থানী পাক।** বঙ্গদেশ অপেক্ষা পশ্চিম দেশে অড়হর দাইল অতি উপাদেয় হইয়া থাকে। জলের গুণে যে দাইলের আশ্বাদ অনেকটা ভাল হয়, তাহা বোধ হয় সকলেই জানেন। যে যে উপকরণ লইয়া হিন্দুস্থানী অড়হর দাইল পাক হইয়া থাকে, নিম্নে তাহা লিখিত হইল।

দাইল, ঘৃত, ধনে, লঙ্কা, জীরা-মরীচ, হিং, হরিত্রা, লবণ, লেবু এবং জল।

কোন-প্রকার দাইল রাঁধিতে হইলে, তাহার খোসা তুলিয়া, ধুইয়া লইতে হয়, তাহা যেন মনে থাকে। দাইলের পরিমাণ বুঝিয়া, জ্বালে

জল চড়াইবে। উহা গরম হইলে, তাহাতে দাইল চালিয়া দিবে। আধ-সিদ্ধ হইলে, হরিদ্রা দিবে। দাইল সু-সিদ্ধ হইলে, কিছু কাঁচা ঘৃত লেবুর রস ও লবণ দিবে। হাতা-ফোড়নে এই দাইল সম্বর্য দেওয়া হইয়া থাকে। এক-খানি হাতায় ঘৃত দিয়া, উনানে দিবে; পরে তাহাতে ফোড়নের জন্ত লঙ্কা ও হিং-ভিজা জল দিবে। পাকিয়া আসিলে, হাতাখানি তুলিয়া, দাইলের ভিতর ডুবাইয়া দিবে। এই প্রণালীতে পাক করিলে, উহা খাইতে বেশ সু-খাদ্য হইয়া থাকে।

**আনাজ-সহ 'অড়হর দাইল।** ইচড়, আলু, কপি, সালগম, কাঁটাল-বিচি, এবং চালুদা প্রভৃতি নানাবিধ আনাজ দিয়া, অড়হর দাইল পাক হইয়া থাকে। কিন্তু তরকারি মিশাইলে যে, আশ্বাদ-গত পার্থক্য হইয়া থাকে, তাহা বোধ হয় সকলে-ই জানেন।

অড়হর দাইল পাকের যে সাধারণ বিধি লিখিত হইয়াছে, আনাজ-সহ রাঁধিতে হইলে, প্রায় সেই নিয়ম অবলম্বন করিতে হয়। স্ততরাং, প্রত্যেক প্রকার তরকারির সহিত রাঁধিবার পৃথক পৃথক প্রণালী লিখিবার তত আবশ্যকতা নাই। পাচক-পাচিকা-গণ একটু হিসাব করিয়া, রাঁধিলে, অনায়াসেই পাক করিতে পারিবেন। ফল-কথা, একটু দ্রুত অধিক পড়িলে, অড়হর দাইল অত্যন্ত মধুর আশ্বাদনের হইয়া থাকে।

**আলাই-সহ ছোলার দাইল।** দেশী অপেক্ষা পাটনাই দাইল হইলে, খাইতে ভাল হয়। দেশী ছোলার দাইল ছোট ছোট হইয়া থাকে। পাটনাই ছোলার দানা বড়, স্ততরাং দাইল-ও বড় হইয়া থাকে।

প্রথমে ঝাড়িয়া, হাত-বাছা করিয়া রাখিবে। দাইলের পরিমাণ অনুসারে জল জ্বালে চড়াইবে। উহা গরম হইলে, তাহাতে দাইল চালিয়া দিবে। দাইল উথলিয়া ফুটিতে থাকিবে। সিদ্ধ হইবার উপক্রম হইলে, জল গালিয়া অল্প পাত্রে রাখিবে।

এ-দিকে অপর একটি হাঁড়িতে ঘৃত জ্বলে চড়াইবে। তেজপাতা ও গরম-মসলা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। পরে তাহাতে যাবতীয় বাটা মসলা, দধি, মালাই ও লবণ ঢালিয়া, অনবরত নাড়িতে থাকিবে। বেশ রঙ হইলে, সিদ্ধ দাইল তাহাতে ঢালিয়া দিবে। দাইলে জল বা ঝোল কম বোধ হইলে, তাহাতে পূর্ব-রক্ষিত দাইলের জল ঢালিয়া দিবে। রুচি-অনুসারে এই সময় উহাতে পিয়াজ ও কাঁচা লঙ্কা দিতে পারিবে। এখন হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া, উহা দমে বসাইয়া রাখিবে।

উপকরণ।—বুটের দাইল, কাঁচা লঙ্কা, লবণ, তেজপাতা, আদা, পিয়াজ, হরিত্রা, ধনে, লঙ্কা, দই, মালাই, ছোট-এলাচ, দারুচিনি, লবঙ্গ, ঘৃত।

**ছোলার দাইলের সিজিয়া।** সিজিয়া বেশ মুখ-রোচক। ইহা এক প্রকার দাইল-কারির ত্রায়, অধিক ঝোল থাকে না।

দানাদার টাটকা পাটনাই ছোলার দাইল হইলে-ই ভাল হয়। ইহাতে নানা-রকম মসলার ব্যবহার হয় না। কেবল-মাত্র গব্য-ঘৃত, লবণ, গোলমরিচ, পাতি বা কাগজি লেবু।

দাইলের পরিমাণ বুঝিয়া, উনানে জল চড়াইবে। তাহাতে দাইল-গুলি সিদ্ধ করিবে। এরূপ হিসাবে জল দিবে, যেন ঝোল না থাকে; অর্থাৎ দাইল স্থ-সিদ্ধ হইবে, অথচ জল-ও মরিয়া আসিবে। এখন লবণ প্রভৃতি সমুদায় উপকরণ-গুলি ও লেবুর রস দিয়া, জ্বাল হইতে নামাইবে। অনন্তর উহাতে ঘৃত দিয়া, এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া, পাক-পাত্রে মুখ ঢাকিয়া রাখিবে।

**মটরের দাইল।** গৃহস্থ-গৃহে অতি সহজ-প্রণালীতে মটর জাল রাঁধা হইয়া থাকে। গরম জলে দাইল ঢালিয়া দিবে। একটু পরে জ্বা উথলিয়া আসিবে। তখন খানিক জল কাটিয়া রাখিবে। পরে দাইলে হরিত্রা দিবে; এবং যেমন জ্বলে জল কমিয়া আসিবে,

সেই সঙ্গে সঙ্গে কাটা জল উহাতে মিশাইতে থাকিবে। দাইল স্ন-সিদ্ধ হইলে, তাহাতে লবণ, লঙ্কা-বাটা, জীরা-মরীচ-বাটা দিবে।

এখন লঙ্কা ও তেজপাতা ফোড়ন দিয়া, তৈল বা ঘূতে সম্বরা দিয়া লইলে-ই দাইল পাক হইল।

**মটর-দাইলের মধুর পাক।** প্রথমে টাটকা ভাজা বড় মটরের দাইল-গুলি ঝাড়িয়া হাত-বাছাই করিয়া লইবে। পরে তাহা ভাসা জলে বেশ করিয়া ধুইবে। এখন জল ঝরাইয়া, বাতাসে দাইল-গুলি শুকাইতে দিবে। এ-দিকে দাইলের পরিমাণ বুঝিয়া, হাঁড়িতে ঘৃত চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে হিঙ্ ভিজার জল, তেজপাতা ও জীরা সম্বরা দিবে। এখন ধোত দাইল-গুলি উহাতে ঢালিয়া দিবে। পরে লঙ্কা-বাটা, হরিত্রা-বাটা, ধনে-বাটা, দিয়া নাড়িতে থাকিবে। বেশ স্ন-গন্ধ বাহির হইলে, গরম জল ঢালিয়া দিবে। মৃদু জালে পাক করিবে। দাইল স্ন-সিদ্ধ হইলে, দুধ, চিনি ও জীরা-মরীচ এক সঙ্গে গুলিয়া, দাইলে ঢালিয়া দিয়া নামাইবে।

ইচ্ছা হইলে, মটরের টক দাইল রাখিতে পার। দাইল সিদ্ধ হইলে, তাহাতে যে-কোন-প্রকার অন্ন দিয়া পাক করিবে এবং সরিষা ফোড়ন দিয়া সম্বরা দিবে।

**কলাই-দাইল।** কলাইয়ের কাঁচা ও ভাজা দুই-প্রকার দাইল হইয়া থাকে। বিরি ও মাষ-কলাই, এই দুই জাতীয় কলাই দেখা যায়। মাষ-কলাইয়ের ভাজা ও বিরি-কলাইয়ের কাঁচা দাইল ব্যবহার হইয়া থাকে। বালি বা কাট-খোলায় ভাজিয়া, ভাজিয়া, কাঁড়িয়া ও ঝাড়িয়া লইলে, ভাজা কলাই-দাইল প্রস্তুত হইল। আর বিরি-কলাই রৌদ্রে দিয়া, জাঁতায় ভাজিয়া, ভিজাইয়া, তাহার খোসা তুলিয়া লইলে, বিউলির দাইল তৈয়ার হইল।

উনানে হাঁড়িতে জল চড়াইয়া, সেই কাঁচা জলে বিউলি বা কাঁচা-

কলাই-দাইল রাঁধিতে হয়। ভাজা-দাইল, গরম জলে দিলে ভাল হয়। কাঁচা-কলাই-দাইলের উপকরণ—হরিদ্রা, লঙ্কা, মোরী, আদা, লবণ এবং কুচি অনুসারে হিঙ। আর ভাজা-কলাই দাইলের উপকরণ—হরিদ্রা, লঙ্কা, তেজপাতা, মোরী আদা, হিঙ এবং লবণ। কেহ কেহ আবার হিঙের পরিবর্তে পিঁয়াজ কুচাইয়া সম্বরা দিয়া থাকেন। কলাই দাইলে-ও আনাজ দিয়া, রাঁধিতে পারা যায়। আমচুর দিয়া রাঁধিলে, কাঁচা কলাই-দাইল বেশ মুখ-রোচক হইয়া থাকে।

**কলাই-দাইলের গোটা-সিদ্ধ।** গোটা-সিদ্ধ খাইতে মন্দ নহে। শ্রীপঞ্চমীর পর, শীতল-ঋতুতে এই খাদ্য এ-দেশে প্রচলিত। গোটা-সিদ্ধ প্রায় পূর্ব-দিন রাত্রে রাঁধিয়া রাখে। শীতকালে নূতন কলাই, কড়ুই বেগুন, শিম, পুঁই-ডাঁটা, আলু, লাল আলু এবং কলাই-গুটি, এই সকল উপকরণ দ্বারা গোটা-সিদ্ধ হইয়া থাকে।

কলাইগুলি ঝাড়িয়া বাছিয়া লইবে। পরে হাঁড়িতে তৈল জ্বালে চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে দাইল-গুলি ছাড়িয়া অল্প কসিয়া লইবে। পরে তাহাতে সমুদায় উপকরণ ও জল এবং লবণ দিয়া, হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া দিবে। ফুটিয়া আসিলে, লবণ দিবে। এরূপ হিসাবে জল দিবে, যেন ঝোল না থাকে; অর্থাৎ মাথা-মাথা রস থাকিবে, অথচ কলাই সু-সিদ্ধ হইবে। অনন্তর তাহা নামাইয়া লইবে।

**খেসারি দাইল পাক।** মটর-দাইলের রন্ধন-সম্বন্ধে যেরূপ নিয়ম লিখিত হইয়াছে, ইহার পাকের নিয়ম প্রায় সেইরূপ। হরিদ্রা, লঙ্কা, ও জীরা-মরীচ, লবণ, তৈল এবং ঘৃত ইহার প্রধান উপকরণ। ঘৃত-সংযোগে রাঁধিলে ইহা খাইতে মন্দ হয় না।

খেসারির তিক্ত দাইল রাঁধিতে হইলে, উচ্ছে-গুলি, পূর্বে অল্প কসিয়া লইবে। দাইল ফুটিতে আরম্ভ হইলে, সাতনান উচ্ছে, দাইলে দিবে। ভোজনের প্রথম অবস্থায় উহা খাইতে হয়।

টক দাইল রাঁধিতে হইলে, তেঁতুল, চালুদা, লেবু, আম প্রভৃতি যে কোন অন্ন দ্বারা রাঁধিবে এবং সরিষা দ্বারা সস্তলন করিবে।

**পাঁচ-মিশালী বা তেউটী দাইল।** পাঁচ প্রকার দাইল এক সঙ্গে মিশাইয়া রাঁধিলে, তাহাকে তেউটী দাইল-ও কহিয়া থাকে। ইহা বেশ মুখ-প্রিয়। ছোলা, মটর, অড়হর, কলাই, মুগ প্রভৃতি এক সঙ্গে মিশাইয়া লইবে। দাইলের পরিমাণ বুঝিয়া জল চড়াইবে। জল গরম হইলে, দাইল ছাড়িয়া দিবে। এখন অড়হর বা বুটের দাইল রাঁধার নিয়মে পাক করিবে।

**খাঁড়ি-মুসুরীর ডাল।** উপকরণ ও পরিমাণ :—খাঁড়ি মুসুরী এক সের, দধি দুই ছটাক, ঘৃত এক পোয়া, আদার রস দুই তোলা, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ আট আনা, হরিত্রা-বাটা আট আনা, জীরা-মরীচ-বাটা চারি আনা, তেজপত্র তিন চারিখানি, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত, ছোট-এলাচ এক আনা।

ডাল-রকম দানাদার মুসুরী জলে ভিজাইয়া, পরে, জল হইতে দাইল-গুলি ছাঁকিয়া তুলিয়া লইবে। জল বরিয়া পড়িলে, অর্থাৎ দাইল ঝরঝরে হইলে, তাহা ঘৃতে সামান্তরূপ ভাজিয়া লইবে। অর্থাৎ অন্ধেক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে তেজপত্র দিয়া দাইল-গুলি ঢালিয়া খুস্তি দ্বারা অনবরত নাড়িয়া দিবে; যখন চূড়-চূড় শব্দ হইতে থাকিবে, তখন গরম জলে লঙ্কা, হরিত্রা ও লবণ গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। এইরূপ অবস্থায় কিছু-ক্ষণ জ্বাল পাইলে, দাইল সু-সিদ্ধ হইয়া আসিবে। এই সময় আদার রস ও দই উহাতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া দিবে। যখন দেখা যাইবে, দাইল গাঢ় অর্থাৎ থক-থকে হইয়াছে, তখন জ্বাল হইতে নামাইয়া অবশিষ্ট ঘৃত পাকাইয়া লইবে, এবং তাহাতে সমুদায় ছোট-এলাচ ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইবে; অনন্তর, তাহাতে গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া জ্বালে দুই মিনিট রাখিয়া নামাইয়া লইবে।



বত-প্রকার দাইল আছে, তন্মধ্যে খাঁড়ি মসুরী ও অড়হর দাইলে অধিক পরিমাণে ঘৃত টানিতে পারে। আর, এই দুই-প্রকার দাইলে ঘৃত না দিয়া রন্ধন করিলে, আত্মদান-ও ভাল হয় না।

সচরাচর গৃহস্থ-গৃহে এরূপ নিয়মে রাঁধা হয় না। গরম জলে দাইল ঢালিয়া দিতে হয়। উথলিয়া আসিলে, তাহাতে হরিত্রা দিতে হয়। সু-সিদ্ধ হইলে, তাহাতে লঙ্কা-বাটা, জীরা-মরীচ-বাটা এবং লবণ দিয়া, তৈলে তেজপাতা ও লঙ্কা ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইয়া লইলেই হইল। হয় স্বতে সম্বর কিংবা ফুটিবার সময় দাইলে ঘৃত দিলে ভাল হয়। ছোলা, মসুর এবং মটর দাইলের গুণ। লঘু, শীতল, মধুর, ঈষৎ কষায়, কৃষ্ণ, পিত্ত ও শ্লেষ্মার উপকারী; মসুর সংগ্রাহী, এবং মটর বায়ুকরক।

**বুটের ডাল।** উপকরণ ও পরিমাণ।—বুটের দাইল এক সের, ঘৃত একপোয়া, হরিত্রা এক তোলা, ধনে দুই তোলা, আদা এক সিকি, আদা-বাটা আধ তোলা, ছোট এলাচ এক আনা, দারুচিনি দেড় আনা, লবঙ্গ (গোটা) দুই আনা, তেজপত্র ছয়খানি, জীরামরীচ দুইতোলা, লবণ পরিমিত, লঙ্কা চারিটা, বাতাসা বা চিনি এক তোলা।

প্রথমতঃ দাইল-গুলি ঝাড়িয়া ও বাছিয়া লইবে। ঝাড়া ও বাছা হইলে, জলে চারি পাঁচ বার ধুইবে এবং যখন দেখা যাইবে যে, দাইল-ধোয়া জল স্বাভাবিক জলের তায় হইয়াছে, তখন জল ঝরিয়া পড়িবার জন্য একটি বিস্তৃত পাত্রে, অভাবে একখানি মোটা কাপড়ে পাতলা করিয়া পাতিয়া দিবে। কিছুক্ষণ এইরূপ অবস্থায় থাকিলে, দাইল-গুলি খড়্‌খড়ে হইবে। এদিকে, একটি হাঁড়ি উনানে চড়াইবে, এবং গরম হইয়া আসিলে, তাহাতে তিন ছটাক ঘৃত চড়াইয়া মৃদু মৃদু জাল দিবে। ঘৃতে গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতে সমুদায় আদার কুচি এবং ছোট-এলাচের দানা, দারুচিনি ও লবঙ্গ অর্ধেক দিয়া দুই চারিবার ঝাড়িয়া তাহাতে দাইল-গুলি ঢালিয়া দিবে এবং খড়্‌খড়ে না হওয়া

পর্যাপ্ত, এক-খানি খুন্তি: বা হাতা দ্বারা অনবরত নাড়িবে। যখন দেখিবে, দাইল ঈষৎ ভাজা-ভাজা হইয়াছে, তখন তাহাতে গরম জল ঢালিয়া দিবে। হাঁড়ি ছোট হইলে, উথলাইবার সময় কিঞ্চিৎ জল, অল্প পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে। দাইল যেমন সিদ্ধ হইয়া জল কমিয়া আসিতে থাকিবে, সেই সময় ক্রমে ক্রমে ঐ জল হাঁড়িতে ঢালিয়া দিবে। যখন ফুটিতে থাকিবে, তখন হাঁড়ি হইতে পরিমাণ-মত জল তুলিয়া, তাহাতে পূর্বোক্ত মশলা-গুলি গুলিয়া এবং চিনি বা বাতাসা এক সঙ্গে মিশাইয়া দাইলে ঢালিয়া দিবে। মসলাদি ঢালিয়া দিয়া একখানি শরা দ্বারা হাঁড়ির মুখ বন্ধ করিয়া দিবে। এ-স্থলে পাচক-গণের জানা আবশ্যক যে, দাইলে তীব্র জ্বাল পাইলে জল শুষ্ক হইয়া যায়, অথচ ভালরূপ সু-সিদ্ধ হয় না; বিশেষতঃ, পাথুরিয়া কয়লা দ্বারা জ্বাল দিলে, যে পরিমাণে জল শুষ্ক হইয়া আইসে, কাষ্ঠাদির জ্বালে সেরূপ হয় না। এজন্য জ্বাল অল্পসারে জ্বলের কিঞ্চিৎ মাত্রা কম-বেশী করা যাইতে পারে।

কিছুক্ষণ-পরে শরাখানি খুলিয়া দাইল-গুলি নাড়িয়া চাড়িয়া দেখা উচিত, উহা সুসিদ্ধ হইতে কি পরিমাণ বিলম্ব আছে। যদি বিলম্ব বোধ হয়, তবে পুনর্ব্বার শরাখানি হাঁড়ির মুখে ঢাকিয়া দিবে। দাইল সু-সিদ্ধ হইলে, লবণ দিয়া, একবার নাড়িয়া দিবে।

পাচক-পাচিকাদিগের জানা আবশ্যক যে, যে কোন দাইল সু-সিদ্ধ হইলে-ই জানিতে হইবে, তাহা সন্তলন দেওয়ার উপযুক্ত হইয়াছে। এই সময় একটি মুখ বিস্তৃত বড় হাঁড়িতে অবশিষ্ট স্নাত জ্বালে চড়াইবে; এবং স্নাতের গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতে তেজপত্র, ও লঙ্কা দিয়া নাড়িয়া দিবে। পরে উহাতে ছোট-এলাচের দানা ও দারুচিনির কুচি এবং অবশিষ্ট লবঙ্গ দিয়া নাড়িবে। নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে যে, লঙ্কা-গুলি ঈষৎ কৃষ্ণবর্ণ হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে দাইল ঢালিয়া দিয়া-ই, তৎক্ষণাৎ তাহার মুখ বন্ধ করিয়া দেওয়া উচিত; এবং দাইল

উত্তম-রূপে ফুটিতে আরম্ভ হইলে, ঢাকনিটি খুলিয়া দিয়া একবার ভাল করিয়া নাড়িতে হইবে। এই সময় দুই একটি কথা বলা আবশ্যক যে, সকল-প্রকার লঙ্কার ঝাল সমান নহে; কোন কোন লঙ্কা এত তীব্র যে, তাহার অল্প পরিমাণ ব্যবহার করিলে-ই ব্যঞ্জনাদি অত্যন্ত ঝাল হইয়া থাকে; এজন্ত যে কোন তরকারিতে লঙ্কা দেওয়ার সময় একটু বিবেচনা করা উচিত। সন্তুলনের পর হাঁড়িটি উনান হইতে নামাইয়া মুখ ঢাকিয়া রাখিবে।

দাইল একটু ঘন করিয়া রাখিলে উহা যে, কেবল-মাত্র স্ন-খাদ্য হয়, এরূপ নহে। জলের ভাগ কম অর্থাৎ ঝোল অল্প হইলে, সেই দাইল অধিক সময় পর্য্যন্ত অবিকৃত অবস্থায় থাকে। এমন কি, পূর্ব-রাত্রে রন্ধন করিয়া তাহা যদি একটু গরম থাকিতে থাকিতে স্বতন্ত্র একটি পাত্রে রাখিয়া, তাহার মুখ ঢাকিয়া, শীতল স্থানে রাখিতে পারা যায়, তাহা হইলে পর-দিন পর্য্যন্ত উহার আশ্বাদন বিকৃত হয় না। থকথকে ঘন দাইল, লুচি, পরটা, কিংবা রুটির সহিত খাইতে ভাল। গৃহস্থ গৃহে নিত্য রাধিবার ব্যবস্থা খাঁড়ি-মসুরের দাইল পাকের জায়।

**কাশ্মীরি মন্ধড়ে।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাষকলায়ের দাইল (ধোয়া খোসা ছাড়ান) আড়াই সের, আদা-বাটা তিন তোলা, লবণ পরিমিত, দধি এক সের, ধনে এক তোলা, হরিত্রা (বাটা) দুইতোলা, বড় এলাচের দানা চারি আনা, ছোট এলাচের দানা চারি আনা, দারুচিনি চারি আনা, গোলমরীচ চারি আনা, লবঙ্গ দুই আনা, লঙ্কার গুঁড়া তিন আনা, জল পাঁচ সের।

প্রথমে দাইল-গুলি একটি হাঁড়িতে পাঁচ সের জলে সিদ্ধ করিবে। এই জলে হরিত্রা-বাটা দিবে। যতক্ষণ পর্য্যন্ত দাইল-গুলি বেশ সিদ্ধ না হয়, তত-ক্ষণ জ্বালে রাখিবে। যখন দেখিবে, দাইল গোটা আছে, অথচ সিদ্ধ হইয়াছে, তখন হাঁড়িটি উনান হইতে নামাইয়া, সমুদায় জল গালিয়া

ফেলিবে। এখন দাইল পাথরে ঢালিয়া, দধি, লবণ এবং আদা-বাটা ও ধনে-বাটা মাখাইবে। পরে, একটি হাঁড়িতে ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, কুচি অল্পসারে হিং অথবা কাশ্মীরী জীরার ফোড়ন দিবে। ফোড়ন ভাজা-ভাজা হইলে, দধি-মিশ্রিত দাইল-গুলি তাহাতে ঢালিয়া দিয়া, হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া দিবে। যখন উহা ফুটিতে থাকিবে, তখন তাহাতে অবশিষ্ট মসলা-গুলি গুঁড়া করিয়া ছড়াইয়া দিবে; এবং এক ফুট ফুটলে নামাইয়া লইবে। কেহ কেহ মসলা দেওয়ার কিছু পূর্বে, নারিকেল-কুরা এবং বাদাম দিয়া-ও থাকেন। বাদাম যে ছড়াইয়া দিতে হয়, তাহা বোধ হয় সকলে-ই জানেন। বাদাম ও নারিকেল-কুরা দিলে, আত্মদানের সমধিক উৎকৃষ্টতা হইয়া থাকে। হিন্দু-শাস্ত্র-মতে চতুর্দশী এবং রবিবারে মাষ-কলাই ভক্ষণ নিষেধ।

বৈজ্ঞ-শাস্ত্র-মতে মাষকলাইয়ের গুণ।—স্নিগ্ধ, বহুমল-করত্ব, শোষণত্ব, গ্লেস্ম-কারিত্ব, অম্লগ্র-বীৰ্য্য, বাত-হরত্ব, বল-করত্ব, কফ-পিণ্ড-করত্ব।

**মুগের ডা'ল পাক।** (প্রথম প্রকরণ) উপকরণ ও পরিমাণ।—মুগের ডা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, আদা দেড় তোলা, দারুচিনি দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, ছোট এলাচ দু-মাষা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, \* ধনে দেড় তোলা, মরীচ এক তোলা, লবণ সওয়া দু-তোলা।

প্রথমে অর্ধেক-পরিমাণ এলাচ, দারুচিনি ও লবঙ্গ ঘৃতে ফোড়ন দিয়া, তাহাতে ডা'ল-গুলি অর্ধ-পরিমাণে ভাজিয়া লইবে। অনন্তর, ধনে ও মরীচ-বাটা, সরু সরু পিঁয়াজের কুচি, লবণ, জল এবং অবশিষ্ট ঘৃত উহাতে দিয়া, পাক-পাত্রে মুখে জল-পূর্ণ পাত্র আচ্ছাদন দিবে। এখন, ময়দা দ্বারা উহার চারি-ধার বন্ধ করিয়া দিবে। কিন্তু, পাক-পাত্র জ্বালে না রাখিয়া, তপ্ত অঙ্গারের দমে বসাইয়া রাখিবে, এবং চারি-ধারে তপ্ত অঙ্গার বেষ্টন করিয়া দিবে; এই অবস্থায় সর্বদা-ই ভিজা কাপড় দ্বারা পাক-

\* ইচ্ছা হইলে ত্যাগ করিতে পারা যায়।

পাত্রে গাজ মার্জন করিয়া দিবে। দমে থাকিয়া ডা'ল স্কু-পক হইলে, তাহাতে আদা-ছেঁচা দিয়া নামাইয়া লইবে।

**দ্বিতীয় প্রকরণ।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মুগের ডা'ল এক সের, ঘৃত এক পোয়া, দারুচিনি এক মাষা, লবঙ্গ এক মাষা, আদা দেড় তোলা, মরীচ চারি মাষা, জাফরাণ এক মাষা, লবঙ্গ ও লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে ডা'ল-গুলি বাষ্প-যন্ত্রে অর্দ্ধ-সিদ্ধ করিবে। পরে তাহা ঘৃতে ভাজিবে। ভাজা হইলে মরীচ-বাটা, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ, আদার কুচি, লঙ্কা, লবণ এবং জাফরাণ প্রভৃতি সমুদায় উপকরণ দিয়া দমে বসাইবে। আন্দাজ দুই দণ্ড এইরূপ অবস্থায় থাকিলে, ডাল খাচের উপযুক্ত হইবে।

**তৃতীয় প্রকরণ।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মুগের ডা'ল এক সের, ঘৃত এক পোয়া, তেজপত্র এক তোলা, মরীচ চারি মাষা, আদা দেড় তোলা, কালজীরা দু-মাষা, জাফরাণ এক মাষা, লবণ পরিমিত।

প্রথমে তেজপাতা বাটিয়া গরম জলে গুলিয়া ঘৃত-সহ লবঙ্গ-ফোড়নে সঘরা দিবে। পুনর্ব্বার জীরা-ফোড়নে সঘরা দিয়া এক বলক উঠার পর, তাহাতে ডা'ল ও লবণ ঢালিয়া দিবে। আধ-সিদ্ধ হইলে, আদার রস ও জাফরাণ দিবে; স্কু-সিদ্ধ হইলে, মরীচ ও গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া, লবঙ্গ-সংযোগে ঘৃতে সন্তলন করিয়া নামাইয়া লইবে।

**চতুর্থ প্রকরণ।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মুগের ডা'ল এক সের, ঘৃত এক পোয়া, জাফরাণ দু-মাষা, আদা সওয়া দু-তোলা, মরীচ চারি মাষা, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ এক মাষা, লবঙ্গ এক মাষা, লবণ সওয়া দু-তোলা।

প্রথমে দাইল সঘৃত লবঙ্গে সাঁতলাইয়া ভাজিবে। ভাজা হইলে, তাহাতে পরিমিত গরম জল ও লবণ দিয়া, মৃদু তাপে অর্দ্ধ-সিদ্ধ করিবে।

অনন্তর, অবশিষ্ট ঘৃত, আদার রস ও জাফরাণ-বাটা এবং গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া, কিছু-ক্ষণ দমে রাখিয়া নামাইয়া লইবে। কিন্তু সচরাচর যেরূপ নিয়মে মুগের ডা'ল রাঁধা হইয়া থাকে, তাহাতে সের প্রতি এক ছটাক ঘৃত দিলে-ই চলিতে পারে।

ইহার গুণ।—কষায়, মধুর, রুক্ষ, শীতল, পাকে কটু, লঘু, বিশদ ও ক্লেমা-পিত্ত-নাশক।

**বাদসাহী অড়হর ডা'ল পাক।** উপকরণ ও পরিমাণ।—ডা'ল এক সের, ঘৃত এক সের, দধি আধ পোয়া, আদা তিন তোলা, মরীচ চারি মাষা, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, জাফরাণ এক মাষা, লবণ তিন তোলা।

প্রথমে ডা'ল জলে সিদ্ধ করিয়া, ঝোল কাপড়ে ছাঁকিয়া স্বতন্ত্র পাত্রে রাখিবে। এখন আদার রস ও দধি, দাইলে মিশাইয়া চারি দণ্ড রাখিবে। পরে ঐ ডা'ল ঘৃতে ভাজিয়া, তাহাতে ঝোল ও লবণ দিয়া পাক করিবে। গাঢ় হইয়া আসিলে, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং জাফরাণ দিয়া একবার নাড়িয়া দিবে। অনন্তর অবশিষ্ট ঘৃতে লবঙ্গ ও দারুচিনি-ফোড়নে সম্বরা দিয়া নামাইয়া লইলে-ই, বাদসাহী ধরণে অড়হর ডা'ল পাক হইল।

অড়হর দাইলের গুণ।—গুরু-পাক, রুক্ষ, মল-রোধক, রুচিকারক ইত্যাদি।

**মাষকলাইয়ের ডা'ল পাক।** উপকরণ ও পরিমাণ। মাষকলাইয়ের বিউলি এক সের, ঘৃত এক পোয়া, চক্রাকার পিঁয়াজ-খণ্ড আধ পোয়া, আদা-ছেঁচা দেড় তোলা, হিঙ এক মাষা, কালজীরা-বাটা দু-মাষা, লবণ সওয়া দু-তোলা।

প্রথমে ঘৃতে পিঁয়াজ ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। পরে সেই ঘৃতে ডা'ল অল্প পরিমাণে ভাজিয়া, পরিমাণ-মত জল দিয়া স্থ-সিদ্ধ করিবে। হিঙ-ব্যতীত যাবতীয় উপকরণ এই সময় উহাতে দিবে; স্থ-সিদ্ধ হইলে,

জলে হিঙ্ গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। অনন্তর, ডা'ল সাঁতলাইয়া লইবে।

**প্রকারান্তর।** উপকরণ ও পরিমাণ।—ডা'ল এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, ছেঁচা ছোট এলাচ-চূর্ণ এক মাষা, লবঙ্গ-কুটা এক মাষা, দারুচিনি-চূর্ণ এক মাষা, মরীচ-চূর্ণ চারি মাষা, আদা-বাটা এক তোলা, জাফরাণ এক মাষা, এবং লবণ সওয়া দু-তোলা, সামান্য হিঙ্।

এলাচ ও লবঙ্গ-কুটা, দাইলে মিশাইয়া ঘৃতে ভাজিবে। পরে পরিমিত জলে উহা অর্দ্ধ-সিদ্ধ হইলে, আদার রস, লবণ এবং মরীচ দিয়া সু-পক করিবে। অনন্তর, অবশিষ্ট উপকরণ-গুলি দিয়া সাঁতলাইয়া লইলে, খাদ্যের উপযোগী হইল।

সচরাচর যে নিয়মে ডা'ল রাঁধা হইয়া থাকে, তাহাতে ঘৃতাদি এক্ৰূপ নিয়মে ব্যবহার হয় না। ভাজা-কলাই দাইলে, ঘৃত ব্যবহৃত হয়। কাঁচা-কলাই দাইলে, আদা ও মোরি-বাটা দিলে, অতি উপায়ে হইয়া থাকে।

**সাজাহানী ধরণে ডা'ল পাক।** সচরাচর গৃহস্থ-গৃহে যে নিয়মে ডা'ল রাঁধা হইয়া থাকে, তাহাতে সামান্য ব্যয় ও মসলাদি অল্প-ই ব্যবহৃত হয়। কিন্তু বাদসাহী ধরণে পাক করিতে হইলে, ব্যয় অধিক পড়িয়া থাকে। সাজাহান বাদসাহার অনুমোদিত রন্ধনে লঙ্কা আদৌ ব্যবহার হয় না। কি মংস্ত, কি মাংস, কি পোলাও, কি দাইলাদির রন্ধন কিছুতে-ই লঙ্কার ব্যবহার দেখা যায় না। আহার সম্বন্ধে ভিন্ন-ভিন্ন ব্যক্তির রুচি বিভিন্ন। সে যাহা হউক, 'নিয়ামৎ খান' হইতে যে সকল রন্ধন-প্রথা এই পুস্তকে লিখিত হইল, যদিচ তৎ-সমুদায়ে লঙ্কার ব্যবহার নাই, কিন্তু, ভোক্তা-গণ স্ব স্ব রুচি অনুসারে লঙ্কাদির ব্যবহার করিতে পারেন। বাদসাহী দাইল পাকে অধিক মাত্রায় ঘোল ব্যবহৃত হইত না, এবং অধিক-পরিমাণ ঘৃতে পাক করা হইত।

বাস্তবিক, দাইল যত থক-থকে হয়, তত-ই আহারে সু-খাদ্য হইয়া থাকে। বিশেষতঃ লুচি, কুটি এবং পরটার সহিত আহার করিতে হইলে, দাইলে অধিক ঝোল রাখা উচিত নহে। অধিক-পরিমাণ ঘৃত-সংযোগে দাইল রাঁধিতে হইলে, জলের ভাগ কিছু কম দিয়া, উহা হয় বাষ্প-যজ্ঞে, নতুবা পোলাও আদি পাকের গ্রায় দমে রন্ধন করিতে হয়। যে নিয়মে সাজাহান বাদসাহা দাইল পাক করাইয়া আহার করিতেন, তদনুসারে কয়েকটি দাইল-পাকের ব্যবস্থা বা প্রণালী পূর্বে লিখিত হইয়াছে।

## চতুর্থ পরিচ্ছেদ

ভাতে, পোড়া, ভাজা ও ছেঁচকি-প্রকরণ।

বেগুন, আলু, পটোল প্রভৃতি কয়েক জাতীয় তরকারি ভাতে ও পোড়া এবং ভাজায় আহারে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ভাতে ও পোড়া অত্যন্ত মুখ-রোচক। এজন্য এই খাদ্যের সমধিক আদর দেখিতে পাওয়া যায়। যে সকল খাদ্য-দ্রব্য অল্প উত্তাপে সিদ্ধ হয়, তৎসমুদায় অর্দ্ধ-সিদ্ধ অগ্নে ডুবাইয়া দিতে হয়। ভা'ল প্রভৃতি ভাতে দিতে হইলে, উহা একটি নেকড়ার পুঁটুলিতে ঢিলা-ভাবে বাঁধিয়া, চাউলের সঙ্গে জ্বালে দিলে, সহজে সু-সিদ্ধ হইয়া থাকে। ভাত ফুটিয়া উঠিলে, বড়ি ভাতে দিতে হয়। কোন তরকারি আগুনে পোড়াইতে হইলে, জলন্ত অন্ধারের উপর দিলে সু-সিদ্ধ হইয়া থাকে। বেগুনের গায়ে অল্প তৈল মাখাইয়া আগুনে দিলে শীঘ্র পুড়িয়া যায়। পোড়া জিনিস আগুন হইতে তুলিয়া তাহার উপরের ছাল প্রভৃতি মলিনাংশ উত্তম-রূপে পরিষ্কার করিতে হয়। অনন্তর, উহাতে তৈল বা ঘৃত ও লবণ এবং কুচি অনুসারে



কাঁচা লক্ষা প্রভৃতি মাখিয়া লইলে-ই আহারের উপযুক্ত হইল। যে কোন ভাতে ও পোড়ার পক্ষে খাঁটি সরিষার তৈল-ই উত্তম। কোন কোন পোড়া তরকারিতে কাঁচা-লক্ষা, আদা-ছেঁচা, এবং পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস মাখিয়া খাইলে, অতি উপাদেয় মুখ-রোচক হইয়া থাকে।

তৈল কিংবা ঘূতে কোন দ্রব্য ভাজিতে হইলে, অগ্রে উহা পাকাইয়া লওয়া আবশ্যক। কাঁচা তৈলে ভাজিলে তৈলের ফেনা উঠিয়া থাকে এবং তাহাতে মংস্তাদি ভাঙ্গিয়া যায়। ভাজার পক্ষে মৃদু জ্বাল-ই প্রশস্ত। তীব্র জ্বালে কোন দ্রব্য ভাজিতে গেলে, প্রায়-ই উহা পুড়িয়া উঠে। ভাসা তৈল বা ঘূতে ভাজিলে, খাইতে বেশ সু-খাদ্য হইয়া থাকে। ভাজার জন্ত ভিন্ন ভিন্ন পাক-পাত্র ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কড়া, তৈ এবং তাওয়া প্রভৃতি ভাজার উপযুক্ত পাত্র। মংস্ত প্রভৃতি অতি সাবধানে ভাজিতে হয়; এবং ভাজিবার সময় অধিক নাড়া-চাড়া করা উচিত নহে। কারণ, অধিক নাড়া-চাড়া করিলে উহা ভাঙ্গিয়া যায়। এক পিঠ ভাজা হইলে, উন্টাইয়া দেওয়া আবশ্যক। টাটকা মাছ অপেক্ষা, পচা মাছ ভাজিতে বিশেষ সাবধান হইতে হয়। কারণ, সামান্য কারণে-ই উহা ভাঙ্গিয়া গুঁড়া হইয়া থাকে। এজন্য একটু কড়া তৈলে অল্প লবণ দিয়া ভাজা ভাল। রোগীর খাদ্য-দ্রব্য অধিক পরিমাণে তৈল কিংবা ঘূতে ভাজা উচিত নহে। আগে উহা জলে সিদ্ধ করিয়া অল্প তৈলাদিতে ভাজিলে পীড়া-দায়ক হয় না। কোন কোন দ্রব্য ভাজিবার অবস্থায়, উহাতে অল্প পরিমাণে জল দিয়া সু-সিদ্ধ করিয়া লইতে হয়। সচরাচর, সামান্য ও অধিক তৈল বা ঘূতাদিতে ভাজিবার নিয়ম দেখা যায়। অধিক অর্থাৎ ছাঁকা তৈলে বা ঘূতাদিতে ভাজিলে ঘেঁরুপ সু-খাদ্য হইয়া থাকে, অল্প তৈলাদিতে সেরূপ হয় না।

**বড়ি-ভাতে।** বড়ি-গুলি প্রথমে আগুনের আঁচে, অল্প পরিমাণে পোড়াইয়া ভাতে দিলে ভাল হয়। ভাত নামাইবার পূর্বে

হাঁড়িতে দেওয়া উচিত। অধিক পূর্বে দিলে, বড়ি ভাঙ্গিয়া বা গলিয়া যায়। অনন্তর, লবণ ও তৈল মাখাইয়া লইলে-ই, বড়ি-ভাতে প্রস্তুত হইল।

**হিঞ্জে-শাক ভাতে।** কোন প্রকার তরকারি ভাতে দিলে, ভাত ময়লা হইয়া থাকে। এজন্ত অল্প পরিমাণ মোটা চাউলের ভাত রাঁধিবার সময় তরকারি ভাতে দিলে চলে; অথবা কেবল-মাত্র সিদ্ধ করিয়া, পরে তাহাতে তৈল-লবণাদি মাখিয়া লইলে-ও চলিতে পারে।

হিঞ্জে কচি কচি পাতা ও ডগা বাছিয়া ধুইয়া লইবে। পরে তাহার একটি জাঁটি বাঁধিয়া সিদ্ধ করিবে। স্ব-সিদ্ধ হইলে, জল গালিয়া ফেলিবে। এখন তাহাতে তৈল-লবণ মাখিয়া লইবে। কেহ কেহ আবার উহাতে কাঁচা লঙ্কা ও পিঁয়াজ মাখিয়া-ও আহার করিয়া থাকেন।

হিঞ্জে-শাক ছেঁচিয়া রস বাহির করিবে, এই রস কাঁচা দুধে মিশাইয়া সেবন করিলে পিত্ত-নাশ হইয়া থাকে।

বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে হিঞ্জের গুণ :—সারক, তিক্ত, কুষ্ঠ-নাশক আর পিত্ত ও শ্লেষ্মা-নিবারক। \*

**বেতের ডগা ভাতে।** বেতের কচি ডগা ভাতে দিয়া খাইলে, পিত্ত-দমন হইয়া থাকে। কচি-কচি ডগা ভাতে দিবে; স্ব-সিদ্ধ হইলে, তৈল লবণ মাখিয়া খাইবে।

**মানকচু ভাতে।** কচুর খোসা ফেলিয়া দিয়া, এক একখানি ঢাকা বা খণ্ড কর। পরে তাহা জলে ধুইয়া ভাতে দাও। স্ব-সিদ্ধ হইলে, ভাত হইতে বাহির কর। এখন তৈল, লবণ এবং লঙ্কা মাখিয়া চটকাইয়া লও। কচি অনুসারে আমসি বা কুলচুর মাখিয়া-ও খাইতে পার।

**কাঁটাল-বীচি ভাতে।** কাঁটাল-বীচির উপরের সাদা ও

---

\* হিলমোটা সরা তিক্ত কুষ্ঠগ্রী শ্লেষ্মপিত্তহৃৎ।—রাজবল্লভঃ।

লাল খোসা বা ছাল ছাড়াইয়া লইবে। পরে তাহা ভাতে দিবে।  
সু-সিদ্ধ হইলে, সরিষা-তৈল ও লবণ মাখিয়া চটুকাইয়া লইবে।

**জলপাই ভাতে।** একটি নেকড়ার পুঁটলিতে ঢিলা করিয়া,  
জলপাই-গুলি বাঁধিয়া ভাতে দিবে। সিদ্ধ হইলে, লবণ ও তৈল  
মাখিয়া খাইবে।

**বাঁধাকপি ভাতে।** যখন প্রথম কপি উঠে, সেই সময়  
উহা ভাতে ভাল লাগিয়া থাকে। পাকা কপি খাইতে ভাল নহে।  
কপির তালের সাদা পাতার খানিকটা কাটিয়া ভাতে দিবে। সিদ্ধ  
হইলে, টিপিয়া, জল বাহির করিবে। পরে লবণ, লঙ্কা, রাই-সরিষা-  
বাটা বা মঠার্ড মাখিয়া খাইবে।

**ফুলকপি ভাতে।** ফুলকপির কচি পাপড়ি ভাঙ্গিয়া ভাতে  
দিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, হয় ঘূতে অল্প কসিয়া, নতুবা ঘূত কিংবা তৈল,  
লবণ, মরীচ-গুঁড়া অথবা মঠার্ড মাখিয়া খাইবে।

**ঝিঞ্জা ভাতে।** কচি ঝিঞ্জার উপরের শির ও ছাল চাঁচিয়া  
ধুইয়া, ভাতে দিবে। সিদ্ধ হইলে, তাহাতে লবণ ও তৈল মাখিয়া লইবে।  
ইচ্ছা হইলে লেবুর রস মাখিয়া খাইবে, বেশ মুখরোচক হইবে।

**আমড়া ভাতে।** ভাতের পক্ষে কচি আমড়া ভাল।  
আমড়া-গুলি ধুইয়া নেকড়ায় বাঁধিয়া, ভাতে দিবে। সিদ্ধ হইলে, নামা-  
ইয়া, সামান্ত সরিষা-বাটা, তৈল, লবণ এবং লঙ্কা মাখিয়া লইবে।

বৈদ্যক-মতে।—অন্ন-রসবিশিষ্ট, গুরু, বাত-নাশক, কচি-জনক এবং  
রক্ত-পিত্ত-কারক।

**কামরাঙ্গা ও নোয়াড় ভাতে।** আমড়া-ভাতের  
দ্বায়ে সিদ্ধ করিয়া খাইবে। বৈদ্যক মতে।—কামরাঙ্গার গুণ।—মল-বর্জক,  
শীতল, বাত-নাশক, কফঘ্ন, স্বাদু ও অন্ন। নোয়াড়ের গুণ।—অন্ন-মধুর,  
কচি-কর, কফ-পিত্তের শাস্তি-কারক, অর্শ-নাশক।

**আম-ভাতে।** কাঁচা ও পাকা দুই অবস্থাতে-ই আম-ভাতে খাওয়ার উপযোগী হইয়া থাকে। কাঁচা জলে ধুইয়া, উহা ভাতে দিবে। সিদ্ধ হইলে, টিপিয়া, মাড়ি বা শাঁস বাহির করিবে। পরে সরিষা-তৈল লবণ ও কাঁচা লঙ্কা মাখিয়া লইবে।

পাকা আম খুব পাকিলে, ভাতে দিবে না; ভাঁশা বা একটু শক্ত গোছের আম ভাতে দিবে। সিদ্ধ হইলে, লবণ অথবা চিনি মাখিয়া খাইবে।

**চালুতা ভাতে।** চালুতার কাঁচা ও পাকা দুই অবস্থাতে-ই ভাতে দেওয়া চলে। চালুতার উপরের বাকলা ফেলিয়া, ভিতরের নরম পাপড়ি লইয়া ভাতে দিবে। সিদ্ধ হইলে লবণ, তৈল, সরিষা-বাটা এবং কাঁচা লঙ্কা মাখিয়া লইবে।

কাঁচা চালুতার গুণ।—বিষ্টম্ভ, রুক্ষ, পিত্ত-বিনাশক, কফ-নাশক ও রক্তজ-রোগ-সমূহের শাস্তি-কারক। \*

কাঁচা চালুতার ছায়, পাকা চালুতার ফালি-গুলি অন্ন খেঁত করিয়া ভাতে দিবে। সিদ্ধ হইলে, তাহাতে তৈল, লবণ, কাঁচা লঙ্কা এবং চিনি মাখিয়া লইবে।

গুণ :—মধুর, স্নিগ্ধ, স্নেহ-কর, শীতল ও গুরু। †

**আলু-উচ্ছে ভাতে।** আলু-উচ্ছে ভাতে বেশ মুখ-প্রিয়। আলু-উচ্ছে ধুইয়া লইবে। আলু-গুলি অমনি, আর উচ্ছে নেকড়ায় ঢিলাভাবে পুঁটুলি বাঁধিয়া ভাতে দিবে। সিদ্ধ হইলে, তৈল-লবণ মাখিয়া চটকাইয়া লইবে।

**ট্যাডুস ভাতে।** ভাতের পক্ষে কচি ট্যাডুস-ই ভাল। সিদ্ধ হইলে, তৈল-লবণ মাখিয়া লইবে।

\* কলমাসম্ভ বিষ্টাম্ভ রুক্ষং পিত্তককাসজিৎ.—ভাবপ্রকাশ।

† তৎ পকং মধুরং স্নিগ্ধং স্নেহলং শীতলং গুরুঃ।—ভাবপ্রকাশ।

ইলিশ মাছ ভাতে। সচরাচর মাছ ভাতে দিতে হইলে, অনেকে-ই কচি লাউ-কিংবা কলার পাতায় ইলিশ, কৈ এবং বড় বড় গল্‌দা চিংড়ি প্রভৃতি বাঁধিয়া অন্ন-পাকের সময় ভাতের মধ্যে দিয়া থাকেন, এবং অন্ন পাক-হইলে, নামাইয়া হাঁড়ির মধ্য হইতে ঐ বাঁধা মাছ তুলিয়া, কলা-পাতায় বাঁধা হইলে, পাতা ফেলিয়া দিয়া, এবং লাউ-পাতা হইলে পাতা-সমেত তৈল ও লবণাদি মাখিয়া লইয়া আহার করিয়া থাকেন। কিন্তু, আমরা মাছ-ভাতের আর একটি উপায় শিখাইয়া দিতেছি, ভোক্তাগণ একবার এই নিয়মে মাছ-ভাতে আহার করিয়া দেখুন, উহা কেমন মুখ-প্রিয়।

মাছ-ভাতের পক্ষে ইলিশ মাছের পেটি-ই উত্তম। তিনটি কারণে পেটি সু-খাদ্য অর্থাৎ মৎস্যের অগ্ন্যন্ত অঙ্গ অপেক্ষা পেটিতে তৈলের ভাগ অধিক ও কাঁটার সংখ্যা অল্প, এবং অত্যন্ত কোমল; এই জন্য প্রায় সকল মৎস্যের-ই পেটি আহারে অতি সু-খাদ্য।

প্রথমে ইলিশের পেটির মাছ, বড় বড় চাকা চাকা করিয়া কুটিয়া সামান্য লবণ মাখাইয়া ধুইয়া লও। মাছ-গুলির জল ঝরিয়া পড়িতে পারে, এরূপ ভাবে উহা রাখ। মাছ-ভাতের পক্ষে অগ্ন্যন্ত মসলা প্রায়ই আবশ্যক করে না, কেবল-মাত্র খাঁটি সরিষার তৈল, লবণ, সামান্য হরিত্রা এবং সরিষা-বাটা হইলে-ই, আর অন্য কোন-প্রকার মসলার প্রয়োজন হয় না। প্রথমে, অন্ন-পাক করিয়া কোন স্থানে ঢাল। এখন, সেই গরম অন্নের উপর একটু চাপিয়া একটি গর্ত-মত কর। সেই গর্তে একখানি কচি কলার পাতা পাতিয়া দাও। এখন, ঐ পাতে ধৌত মৎস্য এবং তাহার উপযুক্ত লবণ, তৈল, সরিষা-বাটা ও সামান্য হরিত্রা-বাটা এক সঙ্গে মাখিয়া স্থাপন কর। কেহ কেহ আদৌ হরিত্রা-বাটা ব্যবহার করেন না। ভাতের উপর যে একটু গর্তের ত্রায় করিয়া লওয়া হইয়াছে, এখন তাহার কারণ সহজে-ই বুঝিতে পারিয়াছ; কারণ, এরূপ গর্ত না করিলে তৈল গড়াইয়া

পড়িবার সম্ভাবনা। লিখিত নিয়মে মৎস্যাদি স্থাপন করা হইলে, তাহার উপর আবার আর একখানি পূর্ববৎ কচি পাতা আচ্ছাদন করিয়া দাও। তখন ঐ আচ্ছাদিত মাছের উপর পুনর্বার এক হাঁড়ি গরম ভাত ঢালিয়া রাখ। মৎস্যের পরিমাণ অধিক হইলে যে, অল্পের-ও পরিমাণ অধিক করিতে হয়, তাহা যেন সকলের-ই মনে থাকে। আধ ঘণ্টা ঐরূপ অবস্থায় থাকিলে, অল্পের উত্তাপে মৎস্য উত্তমরূপ স্থ-সিদ্ধ হইয়া আসিবে। পরে, অল্পের ভিতর হইতে অতি সাবধানে মৎস্য বাহির করিয়া লইয়া আহার করিয়া দেখ, ইলিশ মাছ-ভাতে কেমন স্থ-খাও। কেহ কেহ অল্পের ভিতর হইতে উহা বাহির করিয়া, সমুদায় চট্কাইয়া লইয়া থাকেন; কেহ কেহ আবার না চট্কাইয়া, অমনি আহার করিয়া-ও থাকেন। এই মাছ-ভাতে যে অত্যন্ত রসনা-তৃপ্তি-কর, তাহা প্রত্যেক ব্যক্তি-ই পরীক্ষা করিয়া দেখিতে পারেন।

**মাছ সিদ্ধ।** অনেক সময় দেখিতে পাওয়া যায়, ইলিশ, পারশিয়া প্রভৃতি তৈলাক্ত মাছ ভাতে দিলে, উহার তৈলে সমুদায় ভাত নষ্ট হইয়া উঠে। এজন্য উহা ভাতে না দিয়া, স্বতন্ত্র সিদ্ধ করিয়া লওয়া ভাল। তৈলাক্ত মৎস্য লবণ ও হরিদ্রাক্ত জলের সহিত সিদ্ধ করিবে; জালে স্থ-সিদ্ধ হইয়া জল মরিয়া আসিলে তাহা নামাইয়া, সরিষা-বাটা মাখাইয়া লইবে। আহারের সময় সরিষা-বাটা-সমেত মৎস্য আহার করিয়া দেখিবে, উহা কেমন স্থ-খাও হইয়াছে। কিন্তু, কিঞ্চিৎ তৈল ইহার সহিত দিলে, আর-ও সমধিক স্থ-স্বাদু হইয়া থাকে। ইচ্ছা করিলে, কাঁচা লঙ্কা কুটিয়া দিতে-ও পারা যায়। তাহা হইলে সরিষা-বাটা কম দিতে হইবে।

**ডিম ভাতে ও ভাজা।** হাঁসের ডিম ভাতে, ভাজায় এবং ব্যঞ্জনে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। গরম জলে অল্প-ক্ষণ সিদ্ধ করিলে, ডিমের মধ্যস্থ তরল পদার্থ কঠিন হইয়া আইসে। অনন্তর, জল হইতে

তুলিয়া, উপরি-ভাগের কঠিন আবরণ ভাজিয়া, ফেলিয়া তন্নুধ্যস্থ পদার্থ বাহির করিতে হয়। তাহাতে তৈল কিংবা ঘৃত এবং লবণ মাখাইয়া লইলে-ই ডিম-ভাতে খাণ্ডের উপযুক্ত হইল। ডিমের ব্যঞ্জন রাঁধিতে হইলে, প্রথমে আস্ত ডিমটি জলে সিদ্ধ করিয়া লইতে হয়। পরে, তাহার আবরণ বা খোলা ভাজিয়া ভিতরের আস্ত ডিম বাহির করিতে হয়। এখন, তাহা দুই খণ্ডে কাটিয়া, তদ্বারা কালিয়া প্রভৃতি যাহা ইচ্ছা পাক করা যাইতে পারে।

পাক-পাত্রে তৈল কিংবা ঘৃত জ্বালে চড়াইতে হয়, এবং তাহাতে ডিম ভাজিয়া ঢালিয়া দিলে, জ্বালে উহা শক্ত হইয়া আইসে। অনন্তর, তুলিয়া লইলে ডিম ভাজা হইল। অন্য প্রকারে ভাজিতে হইলে, প্রথমে কোন পাত্রে ডিম ভাজিয়া লইবে। পরে, তাহাতে অল্প পরিমাণে বেসন বা ময়দা এবং বাটা বা গুঁড়া মসলা ও লবণ মিশাইয়া ফেটাইতে থাকিবে। উত্তম-রূপ ফেটান হইলে তদ্বারা এক একটি বড়া ভাজিয়া লইবে। পিটালি কিংবা বেসমাদি গুলিয়া তদ্বারা মাছের ডিম-ও এই নিয়মে ভাজিয়া লইতে পারা যায়।

**বাড় পোড়া।** খড়ের জ্বালে অথবা আঙুরার আগুনে বাড়ি পুড়াইতে হয়। অনন্তর লবণ ও তৈল মাখিয়া লইলে-ই, খাণ্ডের উপযুক্ত হইল। রুচি অনুসারে উহাতে কাঁচা লঙ্কা মাখিয়া লইলে, বেশ রুচি-জনক হইয়া থাকে।

**পটোল-পোড়া।** আস্ত পটোলের মাঝে ফাটাইয়া, জ্বলন্ত অঙ্গারের উপরে পোড়াইয়া লইতে হয়। সু-পক হইলে, উহাতে তৈল ও লবণ মাখাইয়া লইলে-ই আহারের উপযুক্ত হইল। পোড়ার পক্ষে পুট পটোল-ই উত্তম। কচি পটোল পোড়ায় তত ভাল লাগে না।

**ইলিশ মাছ পোড়া।** ইলিশ মাছ পোড়া বেশ সু-খাত্ত এবং মুখ-রোচক। একটি অর্থাৎ পেটো বড়-রকম ইলিশ মাছ লইয়া,

তাহার আইস ফেলিয়া দেও। পরে, তাহার লেজা ও মুড়া কাটিয়া পৃথক্ করিয়া রাখ। এখন, মাছের পেটের মধ্যস্থ আঁত (নাকী-ভুঁড়ি) প্রভৃতি ফেলিয়া দেও। এই সময়, অধিক জলে মাছটি বেশ করিয়া ধুইয়া লও। ধোত হইলে, মাছের উপরি-ভাগে লম্বা-ভাবে মধ্য মধ্যে অল্প অল্প চিরিয়া দেও। এদিকে হরিদ্রা-বাটা, ধনে-বাটা, আদা-বাটা, লঙ্কা-বাটা, লবণ, কাস্তুন্দি এবং সরিষার তৈল (খাটি) এক সঙ্গে চট্-কাইয়া, তাহার কতক মাছের পেটের ভিতর পুরিয়া দেও, এবং কতক তাহার উপরিভাগে লেপিয়া মাখাইয়া দেও। এখন, কচি কলা-পাতার তিন চারিটি শুবকে উহা জড়াইয়া বাঁধ। পাতায় জড়ান মাছ, আগুনের উপর রাখিয়া, বেগুন-পোড়ার ছায় নীচে ও উপরে আগুন দিয়া পোড়াইয়া লও। কাষ্ঠাদির অগ্নি অপেক্ষা ঘুঁটের আগুনে উহা উত্তম পুড়িয়া থাকে। আগুনের জ্বলে না পুড়াইয়া অঙ্গারে পোড়ান ভাল। উপরি-ভাগের দুই একটি পাতা আগুনে পুড়িয়া গেলে, এখন তাহা তুলিয়া লও, এবং আন্তে আন্তে অবশিষ্ট পাতা খুলিয়া, তন্মধ্যস্থ মাছ বাহির কর। এখন, এই পোড়া ইলিশ মাছ এক-বার আহার করিয়া দেখ।

**ঘি-চাঁপা।** সচরাচর লোকে যে নিয়মে চাঁপানটে শাক ভাজিয়া আহার করিয়া থাকে, যদি-ও তাহা অতি সহজ এবং সামান্য ব্যয়-সাধ্য, কিন্তু লিখিত নিয়মে পাক করিয়া দেখিবেন, ঘি-চাঁপা কি প্রকারে রসনা-তৃপ্তি-কর।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—নটে শাক এক সের, ঘৃত আধ পোয়া, আদার কুচি এক ছটাক, ধনে-বাটা এক তোলা, দারুচিনি-বাটা দুই আনা, ছোট-এলাচ-গুঁড় দুই আনা, লবঙ্গ-গুঁড় দুই আনা, লবণ পরিমিত।

শাক-গুলি উত্তম-রূপে বাছিয়া ধুইয়া লইবে। পরে, আধ পোয়া জলে কিছু লবণ গুলিয়া, সেই জলে উহা সিদ্ধ করত, অল্প একটি পাত্রে



ঢালিয়া রাখিবে। এ-দিকে, পাক-পাত্রটি পুনর্বার জ্বালে চড়াও, এবং গরম হইলে, সমুদায় স্নাত তাহাতে ঢালিয়া দেও। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে আদার কুচি ফোড়ন দিয়া, পূর্ব-রক্ষিত শাক-গুলি ঢালিয়া দেও এবং দুই এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া লবণ ও বাটা মসলা-গুলি ঢালিয়া দিয়া, পুনর্বার নাড়িতে থাক। অল্প-ক্ষণ জ্বালের পর যখন দেখিবে, বেশ স্ন-পক হইয়াছে, তখন তাহাতে গন্ধ-মসলা-চূর্ণ ছড়াইয়া দিয়া নামাইয়া লও।

**শাক-ভাজা।** সচরাচর যে নিয়মে শাক ভাজা হয়, তাহা অতি সহজ। কল্মী, নটে, পালম, শুয়নী, গুল্‌ফো এবং মোতি প্রভৃতি শাক-গুলি ভাল করিয়া বাছিয়া, ভাসা জলে ধুইয়া লইবে। অনন্তর স্নাত কিংবা তৈল জ্বালে পাকাইয়া, তাহাতে লঙ্কা ও পাঁচ-ফোড়ন দিয়া, তত্পরি শাক ছাড়িয়া দিবে। মধ্যে মধ্যে নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখিবে, জ্বালে উহা নরম হইয়া আসিতেছে, তখন তাহাতে লবণ দিয়া নাড়িতে থাকিবে। শাকে জল দিতে হয় না; উহা হইতে যে জল বাহির হইয়া থাকে, তদ্বারা-ই স্ন-সিদ্ধ হইয়া উঠে। স্ন-সিদ্ধ হইলে-ই নামাইয়া লইবে। দ্বিতীয় প্রকারে রাঁধিতে হইলে, স্নাত কিংবা তৈল জ্বালে পাকিয়া আসিলে, তাহাতে আদার কুঁচি ও লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, শাক-গুলি ঢালিয়া দিবে; এবং খুস্তি কিংবা কাটি দ্বারা মধ্যে মধ্যে নাড়িতে থাকিবে। অনন্তর, উহাতে ধনে-বাটা, অথবা গোলমরীচ-বাটা দিয়া নাড়া-চাড়া করিবে। এইরূপ অবস্থায় কিছু-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে, উহা মলায়েম হইয়া আসিবে, তখন তাহা নামাইয়া লইবে। পাকা মাছের তেলের সহিত শাক ভাজিতে হইলে, প্রথমে সরিষার তৈল জ্বালে পাকাইয়া, তত্পরি মাছের তেলখানি ছাড়িয়া দিবে। জ্বালে উহা গলিয়া আসিলে, তাহাতে লঙ্কা ফোড়ন দিয়া, পূর্ববৎ নিয়মে শাকগুলি ভাজিয়া লইবে। শাক ভাজিবার সময় উহাতে কুচি

অনুসারে বেগুন, আম্রসি, পাটার মেটে এবং ভিজা ছোলা দিতে পারা যায়।

**পটোল-ভাজা।** ভাজার পক্ষে পরিপুষ্ট পটোল-ই ভাল। প্রথমে, পটোল লম্বা-লম্বী ভাবে দুই ভাগে চিরিয়া লইবে। কিন্তু, আস্ত পটোল ভাজিতে হইলে, দুই ভাগে এক-কালে বিভক্ত না করিয়া, কতকাংশ একরূপ নিয়মে চিরিতে হইবে, যেন উহার কতকটা পরস্পর জোড় থাকে। আবার, পটোলের ভিতর কোন-রকম মসলা কিংবা মাছ-মাংসের পূর দিয়া ভাজিতে হইলে, উহার এক মুখ কাটিয়া, তন্ন-দ্বাশ্ব শস্ত কুরিয়া বাহির করিতে হয়। পরে, সেই খোলে পূর দিয়া স্ততা দ্বারা সেলাই করিয়া, তৈল কিংবা ঘূতে ভাজিতে হয়। ভাসা অর্থাৎ ছাকা তৈল বা ঘূতে ভাজিবার ব্যবস্থা না হইলে, ভাজিবার সময় উহাতে অল্প পরিমাণে জলের ছিটা দিয়া ভাজিতে হয়। লালচে বর্ণ হইলে নামাইয়া লইবে।

**অন্য প্রকার :—**পটোলের গা অল্প চাঁচিয়া, তাহার মুখ কাটিয়া, লম্বা আকারে দু-ভাগে চিরিবে। পরে, তাহাতে লবণ-হরিত্রা মাখিয়া তৈল কিংবা ঘূতে লালচে করিয়া ভাজিয়া লইবে।

**বেগুন-ভাজা।** সচরাচর দেখা যায়, ভাজার বেগুন প্রায় তিন-প্রকার আকারে কুটা হইয়া থাকে। ক্রিয়া-কর্মে লুচির সহিত আহারের নিমিত্ত যে বেগুন ভাজা হইয়া থাকে, তাহা মাঝে চিরিয়া দুই ভাগে বিভক্ত করিতে হয়, অথচ বোটা দ্বারা ঐ খণ্ড-দ্বয় সংযুক্ত থাকে। এই বেগুন ভাজিবার সময় উহাতে লবণ ও হরিত্রা মাখাইতে হয় না; অমনি ঘূত কিংবা তৈলে ভাজিয়া লইলে-ই হইল। আহারের সময় কেবল-মাত্র লবণ মাখাইয়া চটকাইয়া লইলে, আহারের উপযুক্ত হইয়া থাকে, গৃহস্থ-গৃহে নিত্য ব্যবহারের জন্য যে নিয়মে বেগুন ভাজা হইয়া থাকে, তাহা চাকা-চাকা অথবা ডুমা ডুমা আকারে কুটিয়া, জলে

ধুইয়া লইতে হয়। পরে তাহাতে লবণ ও হরিদ্রা মাখাইয়া, ঘৃত অথবা তৈলে ভাজিয়া লইলে-ই বেগুন-ভাজা হইল। আর, নিম-পাতা কিংবা পলতার সহিত ভাজিতে হইলে, বেগুন-গুলি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ডুমা ডুমা আকারে কুটিয়া ভাজিতে হয়। বেগুন-ভাজাতে কোন-প্রকার ফোড়ন ব্যবহার হয় না।

**মেতি-বেগুন।** মেতি-শাকের সহিত বেগুন ভাজিতে হয় বলিয়া, ইহার নাম মেতি-বেগুন। কচি বেগুন দ্বারা পাক করিলে, ইহা অতি উপাদেয় হইয়া থাকে। বেগুন-ভাজার নিয়মানুসারে প্রথমে বেগুন ভাজিয়া তুলিয়া রাখ। পরে মেতি-শাক ভাজিতে থাক। ভাজা হইলে তাহাতে ভাজা বেগুন গুলি ঢালিয়া দিয়া, একপ-ভাবে নাড়িতে থাকিবে, যেন বেগুন-গুলি ভাজিয়া শাকের সহিত উত্তম-রূপে মিশিয়া যায়। পরে, তাহাতে সরিষা-বাটা দিয়া নাড়িতে আরম্ভ কর। যখন দেখিবে, বেশ লপেট গোছের মিশিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে অল্প পরিমাণে আদা ও পিঁয়াজের \* রস এবং লবণ ও তৈল দিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইলে-ই, মেতিবেগুন পাক হইল।

**ফুলকপি ভাজা।** প্রথমে কপির ফুল-গুলি মোটা অথচ লম্বাভাবে কুটিয়া লবণ মাখাইয়া রাখ। অনন্তর, তৈল কিংবা ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, পাকিয়া আসিলে, তাহাতে ফুল-গুলি ছাড়িয়া দাও, এবং মৃদু জ্বালে ভাজিতে থাক। এই সময় হইতে উহাতে একটি জলের ছিটা দিলে ভাল হয়। ভাসা তৈলে কিংবা ঘৃতে ভাজিতে হইলে, কোন তরকারিতে জলের ব্যবহার হয় না। যখন দেখা যাইবে, বেশ নরম হইয়াছে, তখন নামাইয়া রাখ। ইচ্ছা হইলে, আবার জলে বেসম গুলিয়া তাহাতে এক একটি ফুলের পাপড়ি ডুবাইয়া ভাজিতে পার।

**মাছের বুরি-ভাজা।** সকল-প্রকার মাছের এই খাণ্ড

---

\* ইচ্ছা হইলে পিঁয়াজ ত্যাগ করিতে পার।

প্রস্তুত হয় না। রুই, কাতলা, যুগেল প্রভৃতি যে সকল মাছে কাঁটা অল্প এবং তেল থাকে, তৎসমুদায়-ই ইহাতে ব্যবহৃত হইতে পারে।

প্রথমে মাছের আইস ফেলিয়া, কুটিয়া বাছিয়া, যেরূপ নিয়মে ধুইয়া লইতে হয়, সেইরূপ নিয়মে ধৌত কর। পরে তাহাতে হরিদ্রা-বাটা ও লবণ মাখাইয়া, মাছ ভাজার নিয়মানুসারে ভাজিয়া লও। ভাজিবার সময় দৃষ্টি রাখা আবশ্যক, উহা যেন কড়া গোছের ভাজা না হয়। সমুদায় মাছ-গুলি ভাজা হইলে, তাহার কাঁটা ফেলিয়া দিবে। তাহার পর, ঝুরা ঝুরা করিয়া তাহাতে উপযুক্ত-পরিমাণ আদা ছেঁচা মাখিয়া লইবে। মাছের ঝুরিতে অল্প কোন মসলা ব্যবহৃত হয় না। এজন্ত আদার পরিমাণ কিছু অধিক দিতে হয়। এদিকে, এক-খানি কড়া কিংবা চাটুতে খাটি সরিষার তৈল দিয়া য়ুহু জ্বালে চড়াও, এবং ধীরে ধীরে নাড়িতে থাক। বেশ মুচ্-মুচে গোছের হইলে নামাইয়া লও।

**বড়ি-ছেঁচকি।** বড়ি-ভাজা আর বড়ি-ছেঁচকি প্রায় এক-ই প্রকার। প্রভেদের মধ্যে, বড়ি ছেঁচকিতে অল্প জলের ছিটা এবং লবণ ও জীরামরিচ-বাটা দিয়া অল্পক্ষণ জ্বালে রাখিতে হয়, নামাইবার সময় উহার উপর একটু তৈল ছড়াইয়া নামাইয়া লইলে-ই হইল।

**বড়ি-ভাজা।** স্নাত কিংবা তৈল পাকিয়া আসিলে, তাহাতে বড়ি-গুলি ঢালিয়া, আস্তে আস্তে ঘন ঘন নাড়িতে হয়। নতুবা পুড়িয়া উঠিবে। লাল্ছে হইলে-ই নামাইয়া রাখিবে।

**মাছভাজা।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাছ আধ সের, পিঁয়াজ বাটা দেড় তোলা, লবঙ্গ-বাটা আট আনা, লবণ এক তোলা, হরিদ্রা-বাটা চারি আনা, সরিষা তৈল এক ছটাক।

মাছ-গুলি পুরু পুরু করিয়া কাটিয়া, কিঞ্চিৎ লবণ ও জ্বলে উত্তম-রূপে ধুইয়া লইবে। তাহার পর মাছে সমস্ত মসলা ও অবশিষ্ট লবণ

মাখাইয়া, পাক-পাত্রে তৈল জ্বালে চাপাইবে। গাঁজা মরিয়া পাকিয়া আনিলে, মাছ-গুলি ভাজিয়া লইবে। অল্প লাল হইলে-ই, উত্তম ভাজা হইয়াছে জানিতে হইবে। সুতরাং, তৎক্ষণাৎ নামাইয়া লইবে, নতুবা ধরিয়া বাইয়া বিস্বাদ হইবে। ঝোল কিংবা অত্যাগ্ন ব্যঞ্জনের জন্য মাছ ভাজিতে হইলে, তাহাতে কোন রকম মসলা লাগে না, কেবল-মাছ লবণ ও হরিদ্রা মাখিয়া লইলে-ই হইল। মাছ একটু লাল্ছে ধরণে ভাজিতে হয়।

**মাছের বড়া।** যে সকল মাছে কাঁটার ভাগ কম, এরূপ মৎস্য দ্বারা উত্তম বড়া হইয়া থাকে। মাছ ও ডিম উভয়ের-ই বড়া হইতে পারে; কিন্তু, তন্মধ্যে ডিমের বড়া-ই বেশ সু-খাদ্য। দুই-প্রকার নিয়মে মাছের বড়া হইয়া থাকে; মাছ প্রথমে সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে, তাহার কাঁটা বাছিয়া ফেলিয়া, তাহাতে পরিমাণ-মত বেসম কিংবা ডা'ল-বাটা এবং ঝাল ও লবণ মিশাইয়া চট্কাইলে, কাদার গ্ৰায় আটা-আটা হইয়া আসিবে। তখন তাহা তৈলে ভাজিয়া লইবে। বড়ার আকার অত্যন্ত বড় না করিয়া, আমড়ার আকারে করা প্রশস্ত। যদি মাছ সিদ্ধ না করিয়া প্রস্তুত করিতে হয়, তাহা হইলে উহা অল্প ভাজিয়া লইয়া কাঁটাাদি বাছিয়া, বড়া পূৰ্ব-লিখিত নিয়মে ভাজিয়া লইলে চলিতে পারে।

**বেগুনি।** বেসম জলে গুলিয়া, তাহাতে বেগুন প্রভৃতি ডুবাইয়া, তৈল কিংবা ঘূতে ভাজিয়া লইলে-ই বেগুনি ভাজা হইল। বেসমের গোলা ভাল-মন্দ অনুসারে বেগুনির আশ্বাদ ভাল-মন্দ হইয়া থাকে। গোলা খুব পাতলা কিংবা নিতান্ত গাঢ় না হয়, আর-ঘেন উত্তমরূপে ফেটান হয়। ফেটাইবার সময় তাহাতে লবণ ও কাল জীরা মিশাইয়া লইলে অপেক্ষা-কৃত সু-স্বাদু হয়।

**অল্প-মধুর বেগুনি।** উপকরণ ও পরিমাণ।—বেগুন এক

সের, ঘৃত \* এক পোয়া, আদা এক ছটাক, গন্ধ-দ্রব্য চারি আনা, লবঙ্গ দুই আনা, জাফরাণ এক আনা, লবণ পরিমিত, পানক ( অর্থাৎ চিনি ও লেবুর রস ) এক পোয়া ।

নিতান্ত কচি অথবা খুব পাকা নহে, এরূপ বেগুন লইয়া লম্বা ধরণে এমন করিয়া চের, যেন বেগুনের বোঁটার দিক্ পৃথক্ হইয়া না যায় ; অর্থাৎ উহা চেরা হইয়া আস্ত বেগুনের মত দেখায় । এখন, লবণ দুই ভাগ করিয়া, তাহার এক ভাগ এই বেগুনের উপর ও ভিতর বেশ করিয়া মাখ । অনন্তর, অর্ধেক গন্ধ-দ্রব্য ও আদা, প্রত্যেক বেগুনের ভিতর কিছু কিছু পুরিয়া দেও । বেগুনের ভিতরের মসলা না পড়িয়া যায়, এজ্জত দুই খণ্ড বেগুন জোড় দিয়া আল্‌গা-ভাবে হুতা দ্বারা বাঁধ । অনন্তর ঘূতে লবঙ্গ কোড়ন দিয়া সাঁতলাও, এবং তাহাতে-জড়ান বেগুন-গুলি ভাজিতে থাক । পরে, তাহাতে অবশিষ্ট লবণ ও কিঞ্চিৎ জল দিয়া পাক কর । বেগুন গলিয়া আসিয়াছে বোধ হইলে, পানক ঢালিয়া দেও । জালে রস মরিয়া মাখ-মাখ হইলে, অবশিষ্ট গন্ধ-মসলা ও জাফরাণ দিয়া নামাইয়া লও । এই অন্ন-মধুর বেগুনি অতি সু-খাদ্য ।

**খোড়ের কড়ুই ।** প্রথমে খোড়-গুলি পাতলা-পাতলা অথচ সরু-ভাবে কুটিবে । পরে তাহাতে অল্প পরিমাণে লবণ মাখিয়া রাখিবে । অল্প-ক্ষণ এইরূপ অবস্থায় থাকিলে, উহা হইতে জল বাহির হইয়া, খোড় মোলায়েম হইয়া আসিবে । এখন জল গালিয়া ফেলিয়া দিবে । এদিকে, পাক-পাত্র জালে চড়াইয়া, তাহাতে তেল ঢালিয়া দিবে, এবং পাকিয়া আসিলে, লঙ্কা ও সরিষা কোড়ন দিয়া খোড়-গুলি ঢালিয়া দিয়া, দুই এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে । পরে, তাহাতে পরিমাণ-মত লবণ ও সরিষা-বাটা এবং কিঞ্চিৎ জলের ছিটা দিবে । যখন দেখা

অভাবে সরিষা তৈল ।

যাইবে, জল মরিয়া বেশ খড়্-খড়ে হইয়াছে, তখন জাল হইতে নামাইয়া লইলে-ই, খোড়ের কড়ুই পাক হইল।

**বেগুনের বিরিকি।** প্রথমে বেগুন দীপ্ত অঙ্গারে দগ্ধ করিয়া, খোসা ছাড়াইয়া, লবণ দিয়া চট্কাইয়া রাখ। এদিকে, পাক-পাত্রে তৈল কিংবা ঘৃত চড়াইয়া, পাকাইয়া লও। এখন চট্কান বেগুন তাহাতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। তদনন্তর, উহাতে আদা-বাটা, মরীচ-বাটা অল্প পরিমাণে দই দিয়া মুছ জালে নাড়িতে থাক। কিছুক্ষণ জালে থাকিলে, উহা বেশ থক্-থকে হইয়া আসিবে। তখন ছোট-এলাচ ও দারুচিনি-চূর্ণ ছড়াইয়া নামাইয়া লও। এই বিরিকি অত্যন্ত মুখ-রোচক।

বেগুন না পুড়াইয়া, আস্ত বেগুন ভাজিয়া, তাহার খোসা ছাড়াইয়া, চট্কাইয়া লইবে। পরে তৈল জালে চড়াইয়া, তাহাতে লঙ্কা ফোড়ন দিবে। পরে চট্কান বেগুন তাহাতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া লইবে। ইহাতে অল্প মসলা ও টক না দিলেও চলে। মিষ্ট ও দধি একটু বেশী দিলে অম্ল-মধুর বিরিকি হইয়া থাকে।

**কাঁটালের বাঁচির বড়া।** কাঁটালের বাঁচি বা আঁটি অত্যন্ত পুষ্টি-কর। উহা যে কেবলমাত্র পুষ্টি-কর, তাহা নহে, স্ন-স্বাদের জন্ম-ও কাঁটালের বাঁচির অত্যন্ত আদর। আলুর গ্রায় উহা দ্বারা অনেক প্রকার খাদ্য-দ্রব্য পাক করা যাইতে পারে। কাঁটালের বাঁচিতে জলীয় অংশ অল্প; যত্ন করিয়া রাখিতে পারিলে, প্রায় এক বৎসর পর্য্যন্ত উহা খাচের উপযুক্ত থাকে। স্ন-পক কাঁটালের পুষ্টি বীচি-গুলি জলে দোত করিয়া উত্তম-রূপ শুষ্ক করিতে হয়। ঐ শুষ্ক বীচি হাঁড়ি বা কলসীর মধ্যে রাখিয়া, তাহার মুখ বন্ধ করিয়া দিতে হয়। জলীয় বাতাস কিংবা স্ত্রীতা স্থানে রাখিলে, উহা পচিয়া যায়। আবার ছাই মাখাইয়া-ও রাখা হইয়া থাকে। বাঁচির উপর যে সাদা আবরণের একটি পাতলা ছাল

থাকে, তাহা তুলিয়া ফেলিতে হয়। এখন, সেই খোসা ছাড়ানু বীচি-গুলি জলে স্ন-সিদ্ধ করিয়া, জল হইতে তুলিতে হয়, এবং অল্প নীতল হইলে, চট্কাইয়া, তাহাতে পরিমাণ-মত জীরা-মরীচ-বাটা, আদা-বাটা, গরম-মসলা-বাটা এবং ময়দা দিয়া বেশ করিয়া দলিতে হইবে। ঐ সকল দ্রব্য এক সঙ্গে মিশিয়া শক্ত শক্ত কাদার গ্রায় হইয়া উঠিবে। এ-দিকে, একটি পাত্রে ঘৃত বা তৈল জ্বালে চড়াইবে, এবং পূর্বোক্ত কাদার গ্রায় বীচির এক একটি বড়ার আকারে উহাতে দিয়া ভাজিবে। অল্প লালুচে রঙের হইলে, তুলিয়া রাখিবে। উহা উনানের নিকট গরম স্থানে রাখিলে ভাল হয়। কারণ, বড়া প্রভৃতি যে কোন-প্রকার ভাজা, ঠাণ্ডা হইলে, তত স্ন-খাত্ত হয় না। এই বড়া অতিশয় নরম অথচ মুচ্-মুচে। এমন কি, দন্ত-হীন বৃদ্ধ পর্য্যন্ত অনায়াসে-ই আহার করিতে সমর্থ হয়েন। দাই-লের সঙ্গে কাঁটালের বীচির বড়া অত্যন্ত স্ন-খাত্ত।

বৈद्य-শাস্ত্র-মতে কাঁটালের বীচির গুণ \*।—রক্ত-পিত্ত-নাশক, স্বাদু, গুণ্ড এবং রুচি-কারক। এতদ্ভিন্ন, কাঁটালের যে সকল গুণ, বীচিতে-ও সেই সকল গুণ বর্তমান।

**তিলেপটেশ্বরী।** তিলেপটেশ্বরী অতি স্ন-খাত্ত বড়া। তিল দিয়া ইহা প্রস্তুত হয় বলিয়া ইহার তিলেপটেশ্বরী নাম হইয়াছে। তিলে-পটেশ্বরীর স্বাদ খাসির তেলের বড়ার গ্রায়।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ঘৃত এক সের দশ ছটাক, ময়দা আধ সের, সবুদা আধ সের, ঘষা তিল (খোসা ছাড়ান) এক তোলা, আদার রস এক ছটাক, মৌরী-বাটা আধ তোলা, লবণ এক তোলা।

প্রথমে ময়দা (অতি মিহি ও ভাল করিয়া চালা আবশ্যক) আধ সের ও সবুদা (চাউলের গুঁড়া, ইহা- অতি মিহি অর্থাৎ সরু কাপড় দিয়া চালা) আধ সের, হুই-ভাগ করিয়া রাখিবে। আধ পোয়া ঘৃত উভয়ভাগে

\* “রক্তপিত্তনাশকঃ স্বাদুঃ গুণ্ডঃ রুচিকারিভূম্।”—ইতি রাজবল্লভঃ।



অর্থাৎ এক-এক-ভাগে এক ছটাক ও অগ্র-ভাগে এক ছটাক দিয়া ময়ান দিবে। ময়ান দেওয়া হইলে, অর্থাৎ ঘৃত, ময়দা ও সবেদা (পর-স্পর পৃথক্ পৃথক্) মিশ্রিত হইলে, ময়দা ও সবেদা উভয় একত্র মিলিত করিবে। পরে তাহাতে এরূপ পরিমাণে জল দিবে যে, অত্যন্ত পাতলা অথবা খুব ঘন-ও না হয়। এই পরিমাণে জল দিয়া উহার (ময়দা ও সবেদা) গোলা প্রস্তুত করিবে। পরে, ঐ গোলা আধ ঘণ্টা হাতে করিয়া ফেটাইবে। ফেটাইবার সময়, উহাতে সাদা তিল (অর্থাৎ ঘষা খোলা-ছাড়ান তিল) এক তোলা, আদার রস, মৌরী-বাটা, লবণ এই চারিটি দ্রব্য দিয়া ক্রমাগত কেনাইবে। এইরূপে এক ঘণ্টাকাল কেনাইয়া, একখানি পরিস্কার কড়ায় বা অগ্র কোন পাক-পাত্রে দেড় সের গাওয়া ঘৃত (অগ্র ঘৃত হইলে-ও চলিতে পারে, গাওয়া ঘৃত হইলে জিনিস উত্তম হয়) উনানে চড়াইবে; যখন ঘৃতের ফেনা মরিয়া আসিবে অর্থাৎ ঘৃত প্রস্তুত হইবে, তখন উপরিউক্ত গোলা অল্প অল্প করিয়া অর্থাৎ আধুলি প্রমাণে ঐ ঘৃতের উপর দিবে। যখন সেই-গুলি বেশ ভাজা হইবে অর্থাৎ ভিতরে নরম না থাকিবে, তখন তাহা ঘৃত হইতে ছাঁকিয়া তুলিবে। এই প্রস্তুত ভাজি, তিলেপটেস্বরী নামে বিখ্যাত। ইহা গরম গরম খাইতে অতি উত্তম।

**বেগুনের গুজরাটি বিরিঞ্চি।** এই বিরিঞ্চি অতি মুখ-প্রিয়। গুজরাটি বিরিঞ্চি রাঁধা তত কঠিন নহে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—বেগুন এক সের, ঘৃত এক পোয়া, দধি আধ পোয়া, দারুচিনি-চূর্ণ আড়াই আনা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ দুই আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ দুই আনা, আদা-বাটা দেড় আনা, পিঁয়াজ (খণ্ড খণ্ড) \* এক পোয়া, মরীচ-বাটা পাঁচ আনা, লবণ এবং লঙ্কা-বাটা পরিমিত।

\* ইচ্ছা করিলে ঋতি অনুসারে পিঁয়াজ পরিত্যাগ করিতে পারা যায়। পিঁয়াজের পরিবর্তে কিঞ্চিৎ অধিক আদা দিলেই চলিতে পারে।

প্রথমে, আস্ত বেগুন-গুলি তেজাল অঙ্কারে পোড়াইয়া থো-বস্তুটের ইয়া লও। পরে, তাহাতে লবণ দিয়া দলিয়া রাখ। এ-দিকে, পা অর্ধেক ঘৃত জ্বালে চড়াও; উহার গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতেকার খণ্ড পিয়াজ ভাজিয়া অল্পপাত্রে তুলিয়া রাখ। এখন অবশিষ্ট ঘৃত ঐ পায়ী পাত্রে ঢালিয়া দাও, এবং পাকিয়া আসিলে, লবণ-মাখা বেগুন, তাহাতে দিয়া নাড়িতে থাক। ভাজা-ভাজা হইলে, অল্প পরিমাণ জল দিয়া জ্বালে রাখ। যখন দেখা যাইবে যে, জল শুষ্ক হইয়াছে, তখন তাহাতে ভাজা পিয়াজ, আদা-বাটা, মরীচ-বাটা, লঙ্কা-বাটা এবং দই দিয়া, মৃদু মৃদু জ্বাল দিতে থাক। কিছুক্ষণ জ্বালে থাকিলে, যখন দেখা যাইবে, উহা বেশ থক-থকে হইয়াছে, তখন তাহাতে গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ ( অর্থাৎ ছোট-এলাইচ, দারুচিনি ইত্যাদি ) ছড়াইয়া দিয়া, একবার কাটি বা খুঁস্তি দ্বারা নাড়িয়া দাও। অনন্তর, আন্দাজ দশ মিনিট অঙ্কারের উপর দমে রাখিয়া নামা-ইয়া লও। এই বিরিকি যদি মিষ্ট-আস্বাদনের করিতে হয়, তাহা হইলে ভাজা পিয়াজ ও দধি দেওয়ার পূর্বে, অল্প-পরিমাণ পানক অর্থাৎ চিনি ও লেবুর রস দিবে। পানক দেওয়ার পর তাহা শুষ্ক হইলে, গন্ধ-দ্রব্যাদি-চূর্ণ দিয়া, পূর্ব-নিয়মে রন্ধন করিয়া লইবে।

বৈজ্ঞ-শাস্ত্র-মতে বেগুনের গুণ। \*—গ্রাহিণী, হৃতা, পাচক, কটু, তিক্ত, উষ্ণ এবং কফ, বাত, মুখ-শোষ, মুখ-মল, কুষ্ঠ, জ্বর, শ্বাস, শূল, কাস এবং অগ্নি-মান্দ্য রোগের শাস্তি-কারক।

“বৃহতী গ্রাহিণী হৃতা পাচনী কফবাতহং।

কটুস্তিক্তাস্তবৈরস্তমলারোচকনাশিনী।

উষ্ণ। কুষ্ঠজ্বরশ্বাসশূল—কাসাগ্নিমান্দ্যজিৎ।”

ইতি ভাবপ্রকাশঃ।

“অগ্নিপ্রদা মারুতনাশিনী চ শুক্রপ্রদা শোণিতবন্ধিনী চ।

হৃদ্যাসকাসারুচিনাশিনী চ বার্তাকুরেণা গুণসমুৎপত্তা।”

ইতি রাজনির্ঘণ্টঃ।

**ফ্রেস মাছ ভাজা।** এই রন্ধনে ছোট বকমের মাছ বাব-হত হয় অর্থাৎ বাটা, পার্শ্ব প্রভৃতি মাছ-গুলি আস্ত রাখিতে হয়। প্রথমে মাছের আইস প্রভৃতি যে সকল অংশ কুটিয়া ফেলিয়া দিতে হয়, তাহা ফেলিবে। অনন্তর, উহা উত্তম-রূপে ধুইয়া সিকাতে ভিজাইয়া রাখিবে। এস্থলে একটি কথা জানিয়া রাখা আবশ্যক যে পূর্ব-দিন এইরূপ ভিজাইয়া রাখিলে, সেই মাছ পর দিন রাখিলে কিছু-মাত্র বিকৃত হয় না। সিকাঁ হইতে তুলিয়া, ছুরি দ্বারা মাছের দাঁড়া লম্বা-ভাবে অর্থাৎ মাথার নিম্ন হইতে লেজা পর্যন্ত চিরিবে; এবং কোন পাত্রে মাছগুলি এরূপ-ভাবে সাজাইয়া রাখিবে, যেন সিকাঁ শুকাইয়া যায়। এ-দিকে, মাছের পরিমাণ বুঝিয়া ডিমের স্বেত ও হরি-দ্রাংশ উত্তম-রূপে মিশাইয়া মাছে মাখাইবে। এখন ডিম-মাখান মাছে বিস্কুটের গুঁড়া, লবণ, গোলমরীচ গুঁড়া এক সঙ্গে মিশাইয়া মাখাইয়া, ঘৃত কিংবা তৈলে লালচে ধরণে ভাজিয়া তুলিয়া লইবে। কেহ কেহ ভাজা তৈল বা ঘৃত ঝরাইয়া ফেলিবার জন্ত, মাছ ভাজা হইলে উহা রুড়িং কাগজের উপর কিছু-ক্ষণ জড়াইয়া রাখেন। এই ভাজা মাছ উত্তম স্ন-খাদ্য। কচি অল্পসারে মাছে লবণাদি মাখাইবার সময় উহাতে পিয়াজ ও আদার রস মিশাইয়া লইলে চলিতে পারে।

**মাছের পেটি ভাজা।** রুই, কাতলা প্রভৃতি বড় বড় মাছের পেটি, এক আঙুল পরিমাণ লম্বা আকারে কুটিয়া লইবে। পরে উত্তম-রূপে ধুইয়া, লবণ ও লব্ধা মাখাইয়া, তাহা ডিমের তরল্যাংশে ডুবা-ইয়া, বিস্কুটের গুঁড়া মাখাইয়া, ঘৃত অথবা তৈলে ভাজিয়া লইলে-ই পেটি ভাজা হইল।

**ইহুদি মাছ ভাজা।** প্রথমে, যে কোন মাছ না কুটিয়া, সেই আস্ত মাছের উপর লবণ মাখাইয়া, ধুইয়া লইবে। পরে, আইস-প্রভৃতি ফেলিয়া, লবণ, লব্ধার গুঁড়া বা বাটা, পোস্তদানা এবং ঘসা তিল

ডিমের তরলাংশে মিশাইয়া, তাহাতে মাছ ডুবাইয়া তুলিয়া, বিস্কুটের গুঁড়া মাখিয়া, ভাজিয়া লইবে। গরম গরম আহার করিবে।

**মোচা ছেঁচ্কি।** ছেঁচ্কি-ও শশুরির মত এক প্রকার ভাজা-বিশেষ। মোচা ছেঁচ্কি রাখিতে হইলে, আগে মোচা কুটিয়া ধুইয়া, জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, উনান হইতে নামাইয়া, জল ঢালিয়া ফেলিবে। এখন, তৈলসহ পাক-পাত্রে উনানে চড়াইবে। তৈল পাকিয়া আসিলে, তাহাতে মেতি ও লঙ্কা ফোড়ন দিবে। পরে তাহাতে মোচা-সিদ্ধ ঢালিয়া দিবে। একবার নাড়িয়া, লবণ দিবে। অল্পক্ষণ নাড়া-চাড়া করিলে, ছেঁচ্কি রাখা শেষ হইল।

**লাউ ছেঁচ্কি।** লাউ কুটিয়া ধুইয়া রাখিবে। উনানে তৈল চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে লঙ্কা ও সরিষা ফোড়ন দিবে। সরিষার চুড়-চুড় শক থামিয়া আসিলে, তাহাতে লাউ ঢালিয়া দিবে। পরে লবণ দিয়া দুই একবার 'নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। লাউয়ের জল বাহির হইয়া আসিতেছে, বোধ হইলে, সরিষা-বাটা দিবে। একটু পরে নামাইয়া লইবে।

**ডুমুর ছেঁচ্কি।** ডুমুর-গুলি কুটিয়া, জলে সিদ্ধ করিবে। পরে, তৈলে সরিষা লঙ্কা ফোড়ন দিবে। ফোড়নের উপর ডুমুর-গুলি ছাড়িবে; লবণ দিবে। মধ্যে মধ্যে নাড়িবে। একটু পরে, সরিষা-বাটা দিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইবে।

**সজিনা ডাঁটা ছেঁচ্কি।** একটু পাকা গোছের ডাঁটায় ছেঁচ্কি ভাল হয়। যে নিয়মে ডাঁটার আঁশ ফেলিয়া কুটিতে হয়, সেই নিয়মে কুটিবে। পরে তাহা সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে পাক-পাত্রে তৈল চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে লঙ্কা ও সরিষা ফোড়ন দিবে। অনন্তর, তাহাতে ডাঁটা-গুলি দিয়া, লবণ দিবে। দুই এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইবে। কখন কখন

আবার লবণ দিবার সময়, উহাতে লঙ্কা ও সরিষা-বাটা দেওয়া-ও হইয়া থাকে।

**নিলাতী কুমড়া ছেঁচকি।** ছেঁচকির কুমড়া একটু সরু সরু করিয়া কুটিতে হয়। প্রথমে কুমড়া কুটিয়া রাখিবে। এখন পাক-পাত্রে তৈল জ্বালে চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে লঙ্কা ও সরিষার ফোড়ন দিবে। পরে তাহাতে কুমড়া ও লবণ দিয়া নাড়িতে থাকিবে। বেশ মোলায়েম হইলে নামাইবে।

**মুলা-শাক ছেঁচকি।** প্রথমে শাক-গুলি কুচি কুচি করিয়া ভাসা জলে বেশ করিয়া ধুইবে। পরে তাহা সিদ্ধ করিয়া জল ঝরাইবে। এখন জ্বালে তৈল চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। তাহাতে লঙ্কা, সরিষা ও পাঁচফোড়ন সম্বরা দিবে। পরে তাহাতে শাক-গুলি ঢালিয়া দিবে; এক-বার নাড়িয়া, লবণ ও সরিষা-বাটা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। কুচি অল্পসারে আবার লঙ্কা-বাটা-ও দেওয়া চলে। অনন্তর নামাইয়া লইবে। ভাজিবার সময় সামান্য মিষ্ট দেওয়া যায়।

**সজিনা-ফুল ছেঁচকি।** ফুল-গুলি উত্তম-রূপে বাছিয়া, ভাসা জলে বেশ করিয়া ধুইয়া, জল ঝরাইবে। এ-দিকে জ্বালে তৈল পাকাইয়া, তাহাতে লঙ্কা ও সরিষা ফোড়ন দিয়া ফুল-গুলি ছাড়িবে। এই সঙ্গে কলাই-গুঁটি দিলে, ছেঁচকির আশ্বাদ ভাল হইয়া থাকে। যাহা হউক, এখন উহাতে লবণ ও জলের আছড়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। অল্পক্ষণ পরে দেখিবে, ফুল-গুলি বেশ ভাজা হইয়াছে, তখন তাহা নামাইবে। এই ছেঁচকিতে বড়ি-ও দিতে পারা যায়। তৈল একটু বেশী দিলে, খাইতে ভাল হয়।

**ঝিঙ্গা ছেঁচকি।** নারিকেল-কুরার সহিত এই ছেঁচকি রাঁধিলে, খাইতে ভাল হয়। প্রথমে নারিকেল কুরিয়া রাখিবে। পরে ঝিঙ্গা কুচি কুচি করিয়া কুটিয়া ধুইয়া লইবে। পরে তৈল চড়াইয়া পাকা-

ইয়া লইবে। তাহাতে লঙ্কা ও সরিষার ফোড়ন দিয়া, কুটা-ঝিঙ্গা ফেলিয়া দিবে। এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া লবণ দিবে। ঝিঙ্গা হইতে জল বাহির হইয়া, উহা সিদ্ধ হইয়া আসিবে। অনন্তর, তাহাতে নারিকেল-কুরা দিয়া, ঘাটিয়া নামাইবে।

**নিম-বেগুন ছেঁচকি।** ফাল্গুন ও চৈত্র মাসে এই ছেঁচকির বড় আদর। ছেঁচকির বেগুন ছোট ছোট ডুমা ডুমা আকারে কুটিয়া, লবণ মাখাইয়া রাখিবে। এখন জ্বালে তৈল পাকাইয়া, তাহাতে নিমপাতা ফোড়ন দিবে। একটু পরে বেগুন-গুলি তাহাতে দিয়া, নাড়িতে থাকিবে। অল্প-ক্ষণের মধ্যে বেগুন ভাজা হইলে, নামাইয়া লইবে।

**ইঁচড় ছেঁচকি।** ইঁচড় সরু সরু, কুচি কুচি করিয়া কুটিয়া ধুইয়া লইবে। এ-দিকে জ্বালে তৈল পাকাইবে। তাহাতে তেজপাতা ও পাঁচফোড়ন সম্বরা দিবে। পরে হরিদ্রা-বাটা, লঙ্কা-বাটা, আদা-বাটা, জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। জল যেন অধিক না হয়। ফুটিতে থাকিলে, তাহাতে ইঁচড় ও লবণ দিবে। কেহ কেহ ইঁচড়-গুলি পূর্বে সিদ্ধ করিয়া-ও ছেঁচকি রাখিয়া থাকেন। কিছু-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে, ইঁচড়ের জল মরিয়া আসিবে। তখন তাহাতে নারিকেলের দুধ দিবে। উহা শুকাইয়া আসিলে, তাহাতে ছোট-এলাচ, দারুচিনি, লবঙ্গ-বাটা দিয়া, এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইবে।

**খোড় ছেঁচকি।** ছেঁচকির খোড় কুটিয়া, জ্বলে সিদ্ধ করিবে। স্ব-সিদ্ধ হইলে, জল নিংড়াইয়া ফেলিবে। পরে জ্বালে তৈল পাকাইয়া, তাহাতে লঙ্কা ও সরিষা ফোড়ন দিবে। এখন খোড়-গুলি উহাতে ফেলিয়া দিয়া এক-বার নাড়িয়া দিবে। পরে তাহাতে সরিষা ও লঙ্কা-বাটা এবং লবণ দিবে। ইচ্ছা হয় ত এই সময় নারিকেল-কুরা বা সরু সরু কুচি দিবে। অনন্তর নামাইয়া লইবে।

কিচি অনুসারে কোন কোন ছেঁচকিতে অল্প পরিমাণে মিষ্ট অর্থাৎ গুড় কিংবা চিনি দেওয়া-ও হইয়া থাকে। ছেঁচকি ভাজার প্রকারান্তর বলিলে-ও হয়। কোন কোন ছেঁচকি বা চচ্চড়িতে কাস্তুরির গোটা দিয়৷ রাখিলে, অত্যন্ত রুচি-কর হইয়া থাকে।

## পঞ্চম পরিচ্ছেদ

### অন্ন-প্রকরণ

#### ভাত

চা'ল দেবে যত তত, জল দেবে তার তিন তত।

ফুটলে পরে ভাতে কাটি, তার পরে দেবে জ্বালে ভাটি।

যে পরিমাণ চা'ল, তাহার তিন গুণ জল দিয়া, অন্ন পাক করিলে ভাল হয়। কারণ, জলের পরিমাণ অল্প হইলে, ভাত ধরিয়া বা আঁকিয়া উঠে এবং চাপ বাঁধিয়া থাকে; এজন্য ভাদা জলে ভাত রাখাই প্রশস্ত। অন্ন-পাকে প্রথমে যেরূপ জ্বালের প্রয়োজন, ভাত ফুটিয়া আসিলে, সেরূপ ভীত্র-জ্বালের আবশ্যক হয় না। কারণ, ফুটার অবস্থায় অধিক জ্বাল পাইলে, উহা আঁকিয়া যাইবার সম্ভাবনা। ফুটন্ত ভাতে ধন ঘন কাটি দেওয়া-ও উচিত নহে; তদ্বারা উহা ভাঙ্গিয়া কাদা কাদা হইতে পারে। নূতন অপেক্ষা পুরাতন চা'লের অল্পে অধিক জ্বাল দিতে হয়। হাঁড়ির দুই একটি ভাত টিপিয়া দেখিলে, যদি সহজে গলিয়া যায়, তবে পাক-পাত্র আর জ্বালে রাখা উচিত নহে। এ-স্থলে একটি কথা মনে রাখিতে হইবে যে, উন্নান হইতে নামাইয়া-ই, যদি অন্ন আহাৰ করিতে হয়, তবে সু-সিদ্ধ করিয়া নামাইতে হইবে; আর যদি কিছু বিলম্বে আহাৰ করিতে হয়, তবে এক ফুট শক্ত থাকিতে থাকিতে নামান আবশ্যক। কারণ, পাক-

পাত্র-স্থিত অন্নের উত্তাপে উহা সুন্দর-রূপ সিদ্ধ হইয়া যাইবে। এক-স্থানে অধিক পরিমাণে অন্ন ঢালিয়া গাদা করিয়া রাখিতে হইলে-ও, উহা এক ফুট শক্ত থাকিতে নামান আবশ্যক।

ঈদুষ্ক অন্ন আহাৰ করা-ই স্বাস্থ্যের পক্ষে অল্পকূল। অন্ন গরম রাখিতে হইলে, হাঁড়ির ভাত বেশ চাপিয়া রাখিয়া, উহার মুখে একখানি শরা চাপা দিতে হয়, এবং সেই শরায় অন্ন-পরিমাণ জল রাখিলে, অধিক-ক্ষণ পর্যন্ত হাঁড়ির ভাত গরম থাকে।

চা'লের দোষ-গুণানুসারে অন্ন ভাল হইয়া থাকে। এ-দেশে দুই-প্রকার চা'লের অন্ন ব্যবহৃত হইয়া থাকে, অর্থাৎ আতপ ও সিদ্ধ। আতপ চা'লের মধ্যে কামিনী ও দাদখানি প্রভৃতি-ই অতি উৎকৃষ্ট। ব্যবসায়ী ব্যক্তির চা'লে পোকা লাগিবার আশঙ্কায় সৰু চা'লে গুঁড়া-চুণ নিশাইয়া থাকে। এজগৎ সকল প্রকার চা'ল ভাল করিয়া বাড়িয়া বাছিয়া ধুইয়া লইতে হয়। ভাসা জলে ভাল রকম ধোওয়া উচিত। চা'ল উত্তম-রূপে ধোত হইলে, ভাত ধব-ধবে সাদা হইয়া থাকে।

চা'ল ধুইয়া, হাঁড়ির গরম জলে ঢালিয়া দিয়া রাখিলে, ভাত ভাল হয় এবং ভাত বাড়িয়া থাকে। অনেক-ক্ষণ চা'ল ভিজাইয়া রাখিয়া রাখিলে, সে ভাত বাড়ে না।

ফেন ঝাড়ার দোষে-ও ভাত খারাপ হইয়া থাকে। ভাল রকম করিয়া, ফেন ঝাড়া না হইলে, ভাতে জল শপ্-শপ্ করিয়া থাকে, আশ্বাদ ভাল হয় না।

অন্ন পরিমাণে ফটকিরির গুঁড়া দিয়া রাখিলে, ভাত বেশ সাদা হইয়া থাকে।

অন্ন শীতল জলে ভিজাইয়া রাখিলে, তাহাকে পর্যুষিত অর্থাৎ পাস্তা, এবং জল না দিয়া অমনি বাসি রাখিলে, তাহাকে কড়্-কড়ে ভাত কহে। কড়্-কড়ে বা দুই এক দিনের পাস্তা ভাত আহাৰ করিলে পীড়া হইয়া



থাকে। বিশেষতঃ, যে সময় ওলাউঠা প্রবল হইয়া উঠে, সেই সময় পান্তা-ভাত অত্যন্ত উপকারী। অল্পের সাধারণ গুণ।—অগ্নি-কারক, শ্রোতঃ-সমূহের উপকারক, তৃপ্তি-জনক, মূত্র-বর্দ্ধক ও লঘু-পাক।

**বাদসাহী অন্ন পাক (গিলানি)।** উপকরণ ও পরিমাণ। চা'ল এক সের, দুধ এক সের, দধি দুই সের, ঘৃত তিন তোলা, লবণ তিন তোলা এবং পাতিলেবু একটি।

প্রথমে, চা'ল উত্তম-রূপে ঝাড়িয়া বাছিয়া ধুইয়া লইবে। এখন, জল-সহ আধ-সিদ্ধ করিয়া লবণ, লেবুর রস এবং দই উহাতে ঢালিয়া দিয়া স্ন-সিদ্ধ করিবে। অনন্তর, উনান হইতে নামাইয়া, ঢালিয়া কাপড়ে মাড় ঝাড়িয়া ফেলিবে। এ-দিকে, একটি মাটির হাঁড়ী তাপে বসাইয়া, হাঁড়ির মধ্যে দুধের ছিটা দিতে থাকিবে। উষ্ণতা প্রযুক্ত উহা শুষ্ক হইয়া আসিলে, অন্ন-গুলি পুনর্বার এই হাঁড়িতে স্থাপন করিয়া, উপরে দুধের ছিটা মারিতে থাকিবে। তাপে দুই একটি ভাত পোড়া-পোড়া হইলে, গরম ঘৃত ঢালিয়া নামাইয়া লইলে গিলানি পাক হইল।

**স্বাতন্ন।** উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, ঘৃত এক পোয়া, লবণ তিন তোলা।

প্রথমে চা'ল জলে ধুইয়া, জল ও লবণ সহ সিদ্ধ করিবে। পরে মাড় গালিয়া, পুনরায় ঐ অন্ন দমে বসাইবে। এখন লবণ ও উষ্ণ ঘৃত ঢালিয়া দিয়া নামাইয়া লইবে।

**জরুদা অন্ন।** উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, বাতাসা দেড় পোয়া, জাকরাণ দু-মাষা, কিছু কিস্মিস ও বাদাম।

প্রথমে, চা'ল উত্তম-রূপে ধুইয়া ভাত রাধিবার নিয়মে আধ-সিদ্ধ করিবে। পরে, মাড় গালিয়া ফেলিবে। এ-দিকে পাক-পাত্র জ্বালে বসাইয়া, তাহাতে ঘৃত গরম করিবে। এখন, এই ঘৃতে বাতাসার পানক

ঢালিয়া দিয়া, খানিক নাড়িতে থাকিবে। পরে জাফরাণ জলে গুলিয়া উহাতে দিয়া, পূর্ব-রক্ষিত আধ-সিদ্ধ ভাত-গুলি ঢালিয়া দিয়া স্থ-সিদ্ধ করিবে। এই সময় জ্বাল কমাইয়া দমে রাখিবে। অনন্তর, পরিবেষণ-কালে, ঘূতে ভাজা বাদাম ও কিস্মিস্-গুলি ভাতের উপর ছড়াইয়া দিবে।

**বাজরার তন্ন।** উপকরণ ও পরিমাণ।—বাজরা এক সের, দধি এক সের, ঘূত সাড়ে চারি তোলা, লবণ দেড় তোলা এবং পরিমিত ঘোল।

বাজরা-গুলি জলে ধুইয়া কিয়ৎ-ক্ষণ বাতাসে রাখিবে। পরে, তাহার খোসা ছাড়াইয়া জলে ধুইয়া লইবে। অনন্তর, ঘোল দ্বারা ধৌত করিয়া উহাতে লবণ মাখাইয়া ছুদণ্ড পর্যন্ত রাখিবে; এখন অন্ন-পাকের নিয়মামুসারে পাক করিয়া, মাড় গালিয়া ফেলিবে। পরে, দমে বসাইয়া, ঘোলের ছিটা ও লবণ দিয়া, উষ্ণ ঘূত দিয়া নামাইবে।

**গোলান্দী পয়ূষিতান্ন।** উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, চিনি এক পোয়া, মৃগনাভি এক পোয়া, গোলাপ-জল সামান্য।

প্রথমে, এক পোয়া চিনির রস তৈয়ার করিবে। এখন, এই রসে মৃগনাভি এবং গোলাপ-জল ঢালিয়া দিয়া, একটি পাত্রে ঢাকিয়া রাখিবে। যে এক সের চা'লের কথা বলা হইয়াছে, তাহা অধিক জলে অন্ন পাক করিয়া লইবে, এবং মাড় গালিয়া ঠাণ্ডা হইলে, পূর্ব-প্রস্তুত জলে ভাত-গুলি ঢালিয়া রাখিবে। জলের পরিমাণ অন্ন বোধ হইলে, উহাতে প্রয়োজন-মত শীতল জল মিশাইয়া লইতে পারিবে। ছয় সাত ঘণ্টার পর, এই অন্ন আহাৰ করিবে। আবার যদি উহাতে পাতি কিংবা কাগ্জি লেবুর রস দিয়া লওয়া যায়, তবে উহা আর-ও স্ব-স্বাদু হইয়া উঠে। সাধারণতঃ, গৃহস্থ-গৃহে এরূপ নিয়মে পয়ূষিতান্ন প্রস্তুত হয় না, ঠাণ্ডা ভাতে জল দিয়া ভিজাইয়া রাখিয়া-ই তাহা প্রস্তুত হয়।

ভাত ভিজাইবার সময় উহাতে লেবুর রস কিংবা তেঁতুল গুলিয়া দিলে আর-ও ভাল হয়। আবার টক আমানি দিলে বেশ তার হয়। প্রথর গ্রীষ্মের সময়, এই অন্ন অতি উপাদেয় এবং তৃপ্তি-কর হইয়া থাকে। ইচ্ছা হইলে, বরফ-ও দিতে পারা যায়।

**বিনা জলে অন্ন পাক।** চা'ল-গুলি জলে উত্তম-রূপে ধুইয়া, শীতল জলে দুই দণ্ড পর্য্যন্ত ভিজাইয়া রাখিবে। অনন্তর, জল হইতে তুলিয়া, জল ঝরাইয়া, তাহাতে লবণ মাখাইবে। এখন, এই লবণাক্ত চা'ল পাক-পাত্রে স্থাপন করিবে। এ-দিকে এক-খানি পাথর (অর্থাৎ যদ্বারা পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া যায়) আগুনে এরূপ পুড়াইবে, উহা যেন অগ্নি-বর্ণ-বিশিষ্ট হয়। পরে, সেই প্রস্তুত-খানি দ্বারা পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। কিছুক্ষণ এইরূপ অবস্থায় থাকিলে, অন্ন প্রস্তুত হইয়া আসিবে।

**‘অন্ন-ভোজন ব্যবস্থা।** মাখন বা গব্য-মৃত। পাতি বা কাগজিলেবু, লবণ, স্নজ, ডালনা, ভাজা, ডা'ল, চচ্চড়ি, মাছের ঝোল, অম্বল, দই, দুধ, ইত্যাদি।

## ষষ্ঠ পরিচ্ছেদ

### খেচরান্ন-প্রকরণ

খেচরান্ন বা খিচুড়ী অতি প্রাচীন-কাল হইলেই হিন্দু-সমাজে প্রচলিত আছে। কোন সময় হইতে এবং কাহার দ্বারা যে, এই উপাদেয় খাদ্য প্রস্তুত করিবার নিয়ম প্রকাশিত হইয়াছে, তাহা জানিবার কোন উপায় নাই। খিচুড়ী নানা-বিধ; ভিন্ন ভিন্ন নিয়মে ঐ সকল খিচুড়ী রন্ধন করিতে হয়। কেবল যে, রন্ধনের ভিন্নতাহুসারে খিচুড়ীর প্রকারান্তর

হইয়া থাকে, এরূপ নহে; ভিন্ন ভিন্ন প্রকারের খিচুড়ীতে ভিন্ন ভিন্ন দ্রব্য ব্যবহারের সহিত রন্ধন-প্রণালীর-ও বিস্তর প্রভেদ দেখা যায়। খিচুড়ী যে নানা-বিধ, তাহা পূর্বে-ই উল্লিখিত হইয়াছে। ভিন্ন ভিন্ন প্রকারের খিচুড়ীর পৃথক্ পৃথক্ আশ্বাদন। মোটের উপর বলিতে গেলে, খিচুড়ী অতি স্ব-খাদ্য। খিচুড়ীর একটি বিশেষ স্নবিধা এই যে, উহা সহজে পাক করা যায়, এবং অল্প কোন-প্রকার ব্যঞ্জনের সাহায্য না হইলে-ও, অনায়াসে-ই আহাৰ করা যাইতে পারে। এই খাদ্য অতি গুরু-পাক ও পুষ্টিকর। নানা-বিধ মসলা, ঘৃত এবং চা'ল সংযোগে খেচরান্ন গুরু-পাক হইয়া উঠে। বিশেষতঃ, ইহার মাড় গালিতে হয় না, স্নতরাং, উহাতে অধিক পরিমাণে বল-কারক পদার্থ বর্তমান থাকে। খেচরান্ন-পাকে, চা'ল ও ডা'ল আধ সিদ্ধ হওয়ার পর হইতে-ই, উহা দরিয়া বা আঁকিয়া যাইবার বিশেষ সম্ভাবনা থাকে; এজন্য সেই সময় হইতে মুছ জাল দিতে হয়। গরম গরম খেচরান্ন আহাৰ করিতে ভাল। শীতল হইলে উহা বিস্বাদ হইয়া থাকে। এজন্য দমে বসাইয়া রাখা আবশ্যক। ইহার গুণ,—গুরু-পাক, বল-কারক, শুক্র-বর্দ্ধক, মল-মূত্র-কারক, পিত্ত-কফ-জনক।

**মোগলাই খিচুড়ী।** এই খিচুড়ী রাঁধিবার নিয়ম এই :—যে পরিমাণ ডা'ল, তাহার সিকি চা'ল অর্থাৎ যদি ডা'ল এক সের হয়, তবে চা'ল এক পোয়া হইবে। আর যে পরিমাণে ডা'ল হইবে, তাহার অর্ধেক ঘৃত লাগিবে। যে সকল দ্রব্য লইয়া খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুত করিতে হয়, তৎ-সমুদায় উত্তম-রূপে পরিষ্কার করিয়া লওয়া আবশ্যক। এজন্য চা'ল ও ডা'ল বেশ করিয়া ঝাড়িতে হইবে। আমাদের অপেক্ষা হিন্দু-স্থানীদিগের এ বিষয়ে অনেকটা উন্নতি দেখিতে পাওয়া যায়। তাহারা চা'ল ও ডা'ল প্রায় হাতে-বাছিয়া লইয়া থাকে। আমাদের মধ্যে সেরূপ নিয়ম দেখা যায় না। হিন্দুস্থানীদিগের এইরূপ বাছিয়া লইবার প্রণালীটি

যে, অতি উত্তম, তাহা কে-না স্বীকার করিবেন? এ-দেশে, এই প্রণালীটি প্রচলিত হওয়া আবশ্যক। খিচুড়ীর চা'ল ও ডা'ল ঐরূপে বাছিয়া নইলে ভাল হয়। হাত-বাছাই করিবার অ-সুবিধা হইলে, কুলায় করিয়া ভাল-রকম ঝাড়িলে-ও চলিতে পারে। চা'ল কিংবা ডা'লের ক্ষুদ্র ঝাড়িয়া পৃথক্ করিয়া বাছিয়া না ফেলিলে, তৎ-সমুদায় জ্বালে গলিয়া হাঁড়ির তলায় ধরিয়া যাইতে পারে। চা'ল ও ডা'ল ঝাড়া ও বাছার পর অধিক জলে ধুইবে। অনেক স্থানে যে, ধুচনী করিয়া, পুষ্করিণী প্রভৃতি জলাশয়ে চা'ল ধুইবার রীতি আছে, সে রীতিটি অতি ভাল; কারণ, অধিক জলে ধুইলে অপরিষ্কৃত পদার্থ সকল ধুইয়া যায়। জলাশয়ের অভাবে, অধিক জল ঢালিয়া, দুই তিন বার ধুইলে-ও চলিতে পারে। চা'ল ও ডা'ল ভাল করিয়া ধোয়া হইলে, তাহা হইতে জল বরিয়া পড়ে, এরূপ-ভাবে কোন পাত্রে রাখিতে হইবে। কলা-পাতা, থালা কিংবা মাটিতে পুরু করিয়া কাপড় পাতিয়া, তাহার উপর উহা পাতলা করিয়া ছড়াইয়া দিলে-ও চলিতে পারে। মধ্যে মধ্যে আবার হাত দিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া দেওয়া আবশ্যক। নাড়িয়া-চাড়িয়া দিলে, চা'ল ও ডা'ল ওলট-পালট হইয়া, বাতাসে জল শুকাইয়া খড়-খড়ে হইলে-ই, শুষ্ক হইয়াছে মনে করিতে হইবে।

কেহ কেহ মোগলাই খিচুড়ীর চা'ল ও ডা'ল এরূপ করিয়া আনো ধোত করেন না, তাঁহারা অমনি ঝাড়িয়া লইয়া-ই খিচুড়ী রন্ধন করিয়া থাকেন। ফল কথা, যে রকমে-ই হউক না কেন, পরিষ্কার করা-ই প্রয়োজন।

সকল-প্রকার চা'ল কিংবা ডা'ল দ্বারা যে, উত্তম-রূপ খিচুড়ী হয়, এরূপ নহে। যে সকল চা'ল এবং ডা'ল অধিক পরিমাণে ঘৃত টানিতে পারে, তদ্বারা-ই উত্তম খিচুড়ী হইয়া থাকে। এরূপ খাঁড়ীমশুরি, বুট, অড়হর প্রভৃতি ডা'ল দ্বারা উত্তমরূপ মোগলাই খিচুড়ী হইতে পারে।

এখানে খাঁড়ীমসুরি দ্বারা খিচুড়ী প্রস্তুতের বিষয়-ই লিখিত হইতেছে। চা'লের মধ্যে পেশোয়ারি ও দাদখানি প্রভৃতি-ই উত্তম। চা'ল, ডা'ল ও ঘৃত যেমন প্রধান উপকরণ, সেইরূপ আবার আর-ও কয়েক-প্রকার দ্রব্য না হইলে, খিচুড়ী কোনমতে-ই ভাল হয় না। এজন্ত ধনে, তেজপত্র, লঙ্কা, গোলমরীচ, জীরা, হরিদ্রা বা জাফরাণ, লবঙ্গ, আদা, ছোট-এলাচ, দারুচিনি, পিঁয়াজ \*, লবণ, দধি, চিনি, বাদাম, কিসমিস, পেস্তা, ডিম ও মাংস প্রভৃতি লাগিয়া থাকে।

যে প্রণালীতে মোগলাই খিচুড়ী রাধিতে হয়, এক্ষণে তাহা লিখিত হইতেছে। চর্কি-রহিত এক সের মাংস, ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আকারে কুটিয়া, চারি সের জলের সহিত একটি হাঁড়িতে করিয়া উনানে বসাইয়া মুহু জ্বাল দিবে। উনানে জল গরম হইতে থাকিলে, তাহাতে ছেঁচা-ধনে দুই তোলা, জীরা-ছেঁচা এক তোলা, জাফরাণ এক তোলা, জাফরাণের অভাবে বাটা হরিদ্রা দুই তোলা দিয়া, ঢাকনি দ্বারা ঐ পাক-পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া দিবে। এইরূপ ভাবে হাঁড়ির মুখ বন্ধ করিয়া, কিছু-কাল জ্বাল দিলে, জলের ভাগ কমিয়া আসিবে। যখন দেখা যাইবে, এক সের জল কমিয়া আসিয়াছে, তখন ছোট-এলাচের দানা দুই আনা পরিমাণ, দারুচিনির কুচি চারি আনা, লবঙ্গ চারি আনা ওজনে, উহাতে দিয়া, পূর্ববৎ হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া দিবে, এবং যখন আর এক সের জল মরিয়া আসিয়াছে দেখা যাইবে, তখন হাঁড়িটি উনান হইতে নামাইয়া

\* বাহারি পিঁয়াজ ও রসুন পাপ-জনক খাদ্য মনে করিয়া থাকেন, তাঁহারা উহা পরিভোজন করিয়া, অন্ত্রাশ্ম মসলা দ্বারা রক্ষণ করিতে পারেন। পিঁয়াজের একটি গুণ এই যে অন্ত্রাশ্ম মসলা অল্প হইলে-ও কোন ক্ষতি হয় না, এক পিঁয়াজ সকল-প্রকার মসলার উপর উঠিয়া বসে। পিঁয়াজে এক-প্রকার আবাদনের-ও উৎকর্ষ সম্পাদিত হয়। বাহারি পিঁয়াজ-সংযোগে খিচুড়ী, মাংস কিংবা গোলাও রন্ধন করিয়া উৎকর্ষ করিয়া থাকেন, পিঁয়াজ ভিন্ন তাঁহাদিগের জিহ্বার অন্ত্র-প্রকার মসলা-সংযোগে রাধা ব্যঞ্জন আদৌ ভাল লাগে না।

স্বতন্ত্র স্থানে রাখিবে। এই সময়, হাঁড়ির মুখ ঝুলিলে, স্থ-গন্ধে ঘর আমোদিত হইবে। পাচক ও পাচিকাদিগের মনে রাখা উচিত, হাঁড়ির মুখ যেন ঢাকা থাকে; কারণ, মুখ ঝুলিয়া রাখিলে, উহার গন্ধ বাহির হইয়া যায়। পূর্বে গন্ধ বাহির হইলে, আহারের সময় উহা উপভোগ করিতে পারা যায় না।

অনন্তর, পাক-পাত্রের জল অল্প শীতল হইয়া আসিলে, তখন হাতে করিয়া মাংস ও মসলা-সমূহ বেশ করিয়া কচলাইবে। চটুকান শেষ হইলে, কাপড়ে ছাঁকিয়া, সেই জল স্বতন্ত্র একটি পাত্রে ঢাকিয়া রাখিবে এবং সিটি-গুলি ফেলিয়া দিবে। এক্ষণে, ডা'ল তিন পোয়া, পেশোয়ারি অভাবে সরু দাদখানি অথবা বালাম চা'ল এক পোয়া একত্র করিবে। পরে, ঐ চা'ল ও ডা'ল উত্তম-রূপে ধুইয়া পূর্ববৎ শুষ্ক করিবে। এ-দিকে দেখিবে, যখন চা'ল ও ডা'ল বেশ শুকাইয়া খড়্‌খড়ে হইয়াছে, তখন এক পোয়া গাওয়া অথবা ভাঁয়সা ঘৃত, \* একটি বিস্তৃত-মুখ-বিশিষ্ট ডেকুচি অথবা হাঁড়িতে করিয়া উনানে বসাইবে। এই সময় মৃদু মৃদু জাল দিবে; এক্ষণে, ঐ ঘৃতে এক পোয়া পিয়াজ চারি-খণ্ড করিয়া এবং আলু দুই-খণ্ড করিয়া দিবে, এই সঙ্গে ছোট-এলাচের দানা এক সিকি, দারুচিনির ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কুচি ছয় আনা ও লবঙ্গ এক সিকি দিয়া থুন্তি দ্বারা নাড়িবে। যখন দেখা যাইবে, পিয়াজ-গুলি অর্ধেক ভাজা হইয়াছে, তখন তাহাতে এক ছটাক আদার রস দিয়া পূর্ববৎ নাড়িবে। পিয়াজ-গুলি যখন বার আনা ভাজা হইয়াছে বোধ হইবে, তখন উহাতে চা'ল ও ডা'ল দিয়া অনবরত নাড়িবে। এইরূপ নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে যে, চা'ল ভাজা হইবার মত চুড়্‌চুড়্‌ করিতেছে, সেই সময় পূর্ব-প্রস্তুত জল, ক্রমে ক্রমে উহাতে ঢালিবে। জল যেমন ঢালিতে হইবে,

\* গাওয়া ঘৃত হইলে আবাদন ভাল হয়; এবং খিচুড়ী হইতে এক-প্রকার স্থ-গন্ধ বাহির হইয়া থাকে। ফলকথা, ঘৃত যত উত্তম হয়, তত-ই ভাল।

সেই সঙ্গে অনবরত চা'লাদি-ও নাড়িবে। জল দেওয়া শেষ হইলে, আড়াই তোলা লবণ দিবে। এই সকল দেওয়া হইলে, হাঁড়ির মুখ বন্ধ করিয়া অল্প-ক্ষণ জ্বাল দিলে, উহা ফুটিতে আরম্ভ করিবে; তখন হাঁড়ির মুখ খুলিয়া, উহাতে সাত আটটি হাঁসের ডিম ভাঙ্গিয়া দিবে এবং থিচুড়ী অনবরত নাড়িবে। ঘন ঘন নাড়িবার কারণ এই যে, নাড়িবার ক্রটি হইলে, উহা জমিয়া যাইবে; এক-বার জমিয়া গেলে হাজার নাড়িলে-ও তাহা আর থিচুড়ীর সঙ্গে মিশিবে না। থিচুড়ী সর্বদা নাড়িবার আর একটি প্রধান প্রয়োজন এই যে, নাড়িবার দোষে-ও অনেকে থিচুড়ী ধরা-ইয়া ফেলেন। থিচুড়ী একবার ধরিয়া গেলে, তখন তাহাতে যত কেন মসলা ও ঘৃত দেও-না, কিছুতে-ই সেই পোড়া গন্ধ শুধরাইতে পারা যায় না। সুতরাং, ব্যয় ও পরিশ্রম বৃথা হইয়া যায়। থিচুড়ী ধরিয়া গেলে, উহাতে আর কোন-প্রকার মসলার গন্ধ থাকে না। এজন্য, এই সময় বিশেষ সাবধানতার সহিত ঘন ঘন নাড়িতে হয়।

যখন দেখিবে, চা'ল ও ডা'ল উত্তম-রূপে স্ফ-সিক হইয়া আসিয়াছে, তখন আদৌ জ্বাল না দিয়া, কেবল কয়লার উত্তাপে বসাইয়া রাখিবে। এই সময় এক ছটাক ভাল চিনি অথবা মিছুরির গুঁড়া ও এক পোয়া ভাল দই হাঁড়িতে ঢালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িবে। যখন চা'ল ও ডা'ল উত্তম-রূপ মিশ্রিত হইয়াছে ও স্ফ-ভ্রাণে রন্ধন-গৃহ আমোদিত হইতেছে বোধ হইবে, তখন আর বিলম্ব না করিয়া, কিস্মিস্ আধ পোয়া ও পেস্তা আধ পোয়া, অবশিষ্ট ঘৃতে ভাজিয়া, ঘৃত-সমেত হাঁড়িতে ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া-চাড়িয়া, অগ্নির উত্তাপ হইতে নামাইয়া, ঢাকিয়া রাখিবে। ভোজনের সময় হাঁড়ির মুখ খুলিয়া, এক ছটাক গোলাপজলের ছিটা দিয়া, এক-বার ভাল করিয়া নাড়িয়া পরিবেষণ করিবে, এখন স্ফ-গন্ধে ভোক্তা গণের রসনা লোলুপ হইয়া পড়িবে।



**ভুনি-খিচুড়ী।** চা'ল ও ডা'ল ভাজিয়া এই খিচুড়ী রাধিতে হয়, এজন্ত ইহাকে ভুনা বা ভুনী খিচুড়ী কহিয়া থাকে। ভুনি-খিচুড়ী রাধিবার নিয়ম একপ্রকার নহে। এই প্রস্তাব প্রথম প্রকরণে লিখিত হইল।

উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল দেড় পোয়া, ডা'ল ( খাঁড়ি মসুরি ) এক সের, ঘৃত \* আধ সের, লবণ তিন তোলা, জল পরিমিত, হরিদ্রা-বাটা এক তোলা, ধনে-বাটা তিন তোলা, আদা-বাটা দুই তোলা, লঙ্কা-বাটা এক তোলা, জীরামরীচ-বাটা আধ তোলা, তেজপত্র দশখানি, ছোট-এলাচ চারি আনা, দারুচিনি-কুচি ছয় আনা, লবণ তিন আনা, দই এক পোয়া, পিঁয়াজ-কুচি চারি তোলা।

যে সকল চা'লে পোলাও হইয়া থাকে, ভুনি-খিচুড়ীতে সেই-রূপ চা'ল হইলে-ই ভাল হয়। মোগলাই খিচুড়ীতে যে নিয়মে চা'ল ধুইয়া শুকাইয়া লইতে হয়, ভুনি-খিচুড়ীর চা'ল-গুলি-ও সেই-রূপ নিয়মে রাধিবার উপযুক্ত করিয়া লইবে।

এদিকে, একটি ডেক্‌চি অথবা অন্য কোন পাক-পাত্রে সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াও। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে পিঁয়াজের সরু সরু কুচি-গুলি দিয়া ভাজিয়া লও। পিঁয়াজের যখন লাল্‌চে রঙ হইবে, তখন উহা অন্য পাত্রে তুলিয়া রাখ। অনন্তর, চা'ল ও ডা'ল এবং তেজপাতা, তাহাতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। যখন দেখা যাইবে যে, দুই একটি চা'ল চুড়-চুড় করিতেছে, তখন উহাতে সমুদায় মসলা-গুলি এবং দধি দিয়া নাড়িতে থাক।

এই সময়, চা'লের একটু বাদামী ধরণের রঙ হইলে, জল ঢালিয়া দিয়া, একবার পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দাও। খিচুড়ী কিংবা পোলাও

---

\* ভাল-রকম ভুনি-খিচুড়ীতে সের করা এক সের পর্য্যন্ত-ও ঘৃত ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

রাঁধিতে হইলে, অধিক জ্বাল দেওয়া উচিত নহে। কারণ, অধিক জ্বালে উহা ধরিয়া যাইবার খুব সম্ভাবনা। মোগলাই থিচুড়ীতে যেমন সর্বদা কাটি দিয়া নাড়িতে হয়, তুনি-থিচুড়ীতে সেরূপ নাড়িবার প্রয়োজন হয় না। কারণ, উহা অধিক নাড়িয়া দিলে, চা'ল ও ডা'ল ভাঙ্গিয়া কাদার গ্ৰায় হইয়া থাকে। মোগলাই থিচুড়ীর গ্ৰায় তুনি-থিচুড়ী কাদার মত হইবে না, সমুদায় গোটা গোটা থাকিবে অথচ বেশ স্ব-সিদ্ধ হইয়া আসিবে। এজন্য একখানি কাঠের অল্প-জ্বালে রাঁধা উচিত। যখন দেখা যাইবে, চা'ল ও ডা'ল বেশ সিদ্ধ হইয়াছে, তখন তাহাতে লবণ দিয়া এক-বার নাড়িয়া দিবে। অনন্তর, জল মরিয়া আসিলে, নামাইয়া পূর্ব-রক্ষিত পিঁয়াজ-ভাজা-গুলি তাহাতে ঢালিয়া দিয়া, একবার নাড়িয়া-চাড়িয়া ঢাকিয়া রাখিবে। দশ পনের মিনিট পরে, পাক-পাত্রে ঢাকনি খুলিয়া, এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া পরিবেষণ করিবে।

**গুজরাতি থিচুড়ী।** উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল আধ-সের, সোনাযুগের ডা'ল আধ সের, ঘৃত আধ সের, দারুচিনি চারি আনা, ছোট এলাচ চারি আনা, লবঙ্গ চারি আনা, মরীচ আধ তোলা, কাল জীরা এক তোলা, রসুন একটি, আদা দেড় তোলা, পিঁয়াজ এক ছটাক, লবণ তিন তোলা, গরম জল ও লব্ধা পরিমিত।

প্রথমে, রসুনটি কুচি কুচি করিয়া রাখিবে। তদনন্তর, পিঁয়াজ-গুলির-ও খোসা ছাড়াইয়া, সরু সরু অথচ চক্রাকারে কুটিয়া রাখিবে। এই থিচুড়ীতে কোন-প্রকার মসলা গুঁড়া করিতে বা বাটিতে হয় না। সমুদায় আন্ত-রাখিতে হয়।

প্রথমতঃ, একপোয়া ঘৃত পাক-পাত্রে জ্বালে চড়াইয়া তাহার গাঁজা মরিয়া আসিলে, পিঁয়াজ-গুলি তাহাতে ভাজিয়া অল্প পাত্রে তুলিয়া ঐ ঘৃতে রসুন-কুচি, আদার কুচি দিয়া এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া, তাহাতে চা'ল ডা'ল দিয়া নাড়িতে থাকিবে। দুই একটি চা'ল ফুটিবার

শব্দ হইতে আরম্ভ হইলে, আর এক পোয়া ঘৃত ও অবশিষ্ট মসলা-গুলি দিয়া নাড়িতে থাকিবে। অধিকাংশ চা'ল ফুটিতে আরম্ভ হইলে, তাহাতে গরম জল ক্রমে ক্রমে ঢালিতে ও নাড়িতে হইবে। জল দেওয়া শেষ হইলে, অর্ধেক পিয়াজ-ভাজা, লঙ্কা-বাটা ও লবণ দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া ঢাকিয়া দিবে; এবং ফুটিতে আরম্ভ হইলে, মধ্যে মধ্যে ঢাকনিটি খুলিয়া নাড়িয়া দিয়া আবার ঢাকিয়া রাখিবে। জল মরিয়া আসিলে, অবশিষ্ট উপকরণ-গুলি উহাতে দিয়া পুনর্ব্বার পাক-পাত্রে মূখ ঢাকিয়া পনের মিনিটকাল দমে রাখিলে-ই, অতি অপূর্ব্ব তৃপ্তি-কর গুজরাটী খিচুড়ী প্রস্তুত হইবে।

**আন্নানি খিচুড়ী।** উপকরণ ও পরিমাণ।—সোনামুগের ডা'ল এক সের, চা'ল এক পোয়া, ডিম দশটি, ঘৃত আধ সের, বাদাম দুই ছটাক, কিসমিস দুই ছটাক, পেস্তা দুই ছটাক, মিছরি দুই তোলা, পিয়াজ এক ছটাক, রসুন এক কোয়া, আদা-বাটা দুই তোলা, আদার কুচি এক তোলা, জাফরাণ চারি আনা, ধনে-ছেঁচা এক তোলা, লঙ্কা-বাটা এক তোলা, দারুচিনি চারি আনা, তেজপত্র আট আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, মরীচ গোটা দুই তোলা, জীরা দুই তোলা, লবণ তিন তোলা, ক্ষীর-পাতা দধি আধ পোয়া।

প্রথমে, ধনে, মরীচ, জীরা ও তেজপাতা এক-খানি পাঁচকুত নেকড়ায় পুঁটলি বাঁধিয়া হাঁড়ি অথবা ডেক্চিতে রাখ। এখন, ঐ হাঁড়িতে জল ঢালিয়া দিয়া, ঢাকনি দ্বারা মূখ ঢাকিয়া জ্বালে চড়াও। মৃদু মৃদু জ্বালে যখন জল মরিয়া লাল-বর্ণ হইবে, তখন তাহা নামাইয়া রাখ।

এ দিকে, আর একটি পাক-পাত্রে দেড় পোয়া ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও এবং তাহাতে কিসমিস-গুলি ভাজিয়া, অল্প পাত্রে তুলিয়া রাখ। এখন, ঐ ঘৃতে রসুন-কুচি ভাজিতে থাক। যখন দেখা যাইবে, উহার লালচে রঙ হইয়াছে, তখন তুলিয়া ফেলিয়া দিবে। রসু-

নের ন্যায় আদা-কুচি-গুলি ভাজিয়া ফেলিয়া দিবে। পরে পিঁয়াজের কুচি বাদামী ধরণে ভাজিয়া অল্প পাत्रে তুলিয়া রাখিবে। অনন্তর, সমুদায় জাফরাণ, আদা-বাটা ও লকা-বাটা ঐ স্নতে দিয়া, আধ-ভাজা করিবে। এই সময় সমুদায় মসলার এক-প্রকার রঙ হইয়া উঠিবে, এবং স্ন-গন্ধে ধর আমোদিত করিবে। অতঃপর, উহাতে চা'ল ও ডা'ল দিয়া অনবরত নাড়িবে।

পোলাও প্রভৃতিতে যেরূপ চা'ল ব্যবহৃত হয়, আশ্মানি খিচুড়ীর পক্ষে-ও সেইরূপ চা'ল প্রশস্ত। প্রথমে চা'ল ও ডা'ল উত্তম-রূপে ঝাড়া ও বাছা হইলে, না ধুইলে-ও চলিতে পারে। পূর্বে যে ডিমের কথা বলা হইয়াছে, এখন তাহা ভাজিয়া, তাহার তরলাংশ ঐ চা'ল ও ডা'লে মাখাইবে। ডিম-মাখান চাউনাদি একটি বিস্তৃত পাत्रে রাখিয়া পাতলা করিয়া ছড়াইয়া দিয়া সর্বদা নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। এইরূপ নাড়া-চাড়াতে যদি উহা ঝব-ঝরে হয় ভাল-ই, নতুবা উহা তুলিয়া জ্বাল-প্রাপ্ত মসলার উপর ঢালিয়া দিয়া ক্রমাগত নাড়িবে।

মুহু জ্বাল থাকা আবশ্যক। এইরূপে অনবরত নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখিবে, অধিকাংশ চা'লই চুড়-চুড় করিয়া ফুটিতে আরম্ভ হইয়াছে, তখন তাহাতে পূর্ব-প্রস্তুত আখ্নির জল মল্লমল্ল পরিমাণে ঢালিয়া দিয়া নাড়িবে। চা'ল ফুটিয়া নরম হইয়া আসিলে তাহাতে লবণ ও অন্ধেক পিঁয়াজ-ভাজা ঢালিয়া দিয়া নাড়িবে। অনন্তর যখন দেখা যাইবে, খিচুড়ী স্ন-সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে সমুদায় পিঁয়াজাদি ভাজা ও কিস্মিস্ ঢালিয়া দিবে। এ-দিকে, অবশিষ্ট গরম-মসলা ও বাদাম এবং পেস্তা-বাটা সমুদায় স্নতে গুলিয়া এবং তাহাতে দধি ও মিছরি দিয়া খিচুড়ীতে ঢালিয়া, নাড়িয়া দিবে। এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, নামাইয়া ঠাণ্ডা স্থানে রাখিবে। এই সময় হাঁড়ি বা ডেক্চির মুখের ঢাকনিটির যোড়-মুখে, এক-খানি ভিজা নেকড়া বা গামছা জড়াইয়া রাখিয়া, ত্রিশ

মিনিট পরে ঢাকনি তুলিয়া পরিবেষণ করিলে-ই চলিবে। পরিবেষণের সময় আর একবার নাড়িয়া লইবে।

**কলাই-শুঁটির খিচুড়ী।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মিহি দাদখানি চা'ল এক পোয়া, সোনামুগের ডা'ল \* বা খাঁড়ি মসুরি এক পোয়া, কলাই-শুঁটি (খোসা-ছাড়ান) এক সের, ঘৃত ১ দেড় পোয়া, হরিদ্রা-বাটা এক তোলা, ধনে-বাটা তিন তোলা, লঙ্কা বাটা আধ তোলা, জীরামরীচ বাটা এক তোলা, আদা-বাটা এক তোলা, দারুচিনি তিন আনা ছোট এলাচ চারি আনা, তেজপাতা দশখানি, লবণ এবং জল পরিমিত।

প্রথমে শুঁটি-গুলির উগরিকার খোসা ছাড়াইয়া, দানা বাহির করিয়া লও। সমুদায় দানা বাহির করা হইলে, তাহাতে এক তোলা লবণ মাখাইয়া আধ-ঘণ্টা পরে রগড়াইতে থাক, দানার খোসা সহজে-ই পৃথক হইয়া আসিবে। নতুবা এক একটি খোসা ছাড়াইতে হইলে, বহু পরিশ্রম এবং বিস্তর সময় লাগিবে। লবণ মাখাইয়া খোসা ছাড়াইলে, অতি সহজে-ই উহা ছাড়িয়া যায়। অনন্তর, দুই তিন বার অধিক জলে উত্তম-রূপে ধুইয়া লইবে। ধুইবার সময় সমুদায় খোসা ও লবণ ধুইয়া যাইবে।

এদিকে, এক ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, শুঁটি-গুলি কসিয়া রাখ। পরে, আর এক ছটাক ঘৃত চা'ল ভাজিয়া তুলিয়া লইবে। চা'ল ভাজা হইলে, আবার এক ছটাক ঘৃত দিয়া, ডা'ল-গুলি-ও অল্প-পরিমাণ ভাজিয়া লও। এহলে একটি কথা উল্লেখ করা আবশ্যিক ;—অনেকেই

\* বৈজ্ঞ শাস্ত্র-মতে মুগের গুণ।—কষায়, গ্রাহী, শীতল, এবং পাকে কটু। মুগের বুকের গুণ।—পিত্ত, ক্রম ও ক্লান্তি-শমনকারী, লঘু, সস্তাপ-হারক এবং অর্কচ-নাশক।

কষায়ঃ গ্রাহিঃ শীতলঃ পাকে কটুঃ। তদ্বৃষগুণাঃ পিত্তশ্রমার্জিশমননঃ লঘুঃ সস্তাপহারিঃ অরোচক-নাশকঃ। ইতি রাজনির্ঘণ্টঃ।

ভাবপ্রকাশ মতে—বাদু, সামান্য বায়ু নাশক এবং জ্বরহর।

বাদুঃ অগ্নানিলহরঃ জ্বরহরঃ। ইতি ভাবপ্রকাশঃ।

† অসহ্যতিপন্ন ব্যক্তিগণ ঘৃতের পরিমাণ আধ পোয়া করিতে পারেন, কিন্তু তাহাতে অগ্নিবানের ব্যতিক্রম হইবে।

কলাই-শুঁটির খিচুড়িতে আদৌ কোন-প্রকার ডা'ল ব্যবহার করেন না। কিন্তু কিছু ডা'ল দিয়া খিচুড়ী পাক করিলে, স্ব-স্বাদ হয়; এবং খিচুড়ী নিতান্ত কাদার মত দেখিতে-ও হয় না। তবে রুচি অল্পস্বারে ভোজাগণ ডা'ল ব্যবহার করিতে পারেন। এখন, পাক-পাত্রে অবশিষ্ট স্বত জ্বালে চড়াও, পাকিয়া আসিলে, সমুদায় গরম-মসলার অর্দেক ছেঁচিয়া এবং সমুদায় বাটা মসলা ঐ স্বতে ঢালিয়া দিয়া একবার নাড়িয়া-চাড়িয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখ। জল ফুটিয়া উঠিলে, পাক-পাত্রের মুখ খুলিয়া ঢা'ল ও ডা'ল এবং শুঁটি-গুলি ঢালিয়া দিয়া, পুনর্বার ঢাকিয়া দাও। অনন্তর, মুছ জ্বালে খিচুড়ী স্ব-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, তাহাতে লবণ দিবে। ষাহারা পিঁয়াজ দিতে ইচ্ছা করেন, তাহারা এই সময় আধ পোয়া ভাজা পিঁয়াজ দিতে পারেন। এক্ষণে অবশিষ্ট গরম-মসলা-বাটা খিচুড়ীতে ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া একখানি ভিজা গামছা বা নেকড়া, ঢাকার মুখে জড়াইয়া নামাইয়া লও। কুড়ি মিনিট পরে ঢাকনি খুলিয়া পরিবেষণ কর। কলাই-শুঁটির খিচুড়ী অতি স্ব-পাণ্ড। এদেশে শীত ঋতুতে-ই কলাই-শুঁটি জন্মিয়া থাকে। সকল-প্রকার কলাইশুঁটির বে উত্তম রূপ খিচুড়ী প্রস্তুত হয়, তাহা নহে; এদেশে যে সকল কলাই-শুঁটি জন্মিয়া থাকে, তন্মধ্যে ওলন্দা বা পাগলা কলাই-শুঁটি-ই সর্বোৎকৃষ্ট। আজ-কাল আমেরিকা ও ইউরোপ প্রভৃতি মহাদেশ-সমূহ হইতে যে সকল মটর এদেশে আনীত হইয়া, স্থানে স্থানে চাষ হইতেছে, তন্মধ্যে ডোয়ার্ক, ডিক্‌শন, ঈয়র্ক-শায়র, হিরো, ভিক্টোরিয়া, এম্পারার, আইম্যারো প্রভৃতি-ই সর্ব-প্রধান; ঐ সকল মটরের এক একটি দানা এত পুষ্ট হইয়া থাকে যে, ষাহারা কখন উহা দেখেন নাই, তাঁহারা দেখিলে আশ্চর্য্য বোধ করিবেন। ফল কথা, শুঁটি মোটা মোটা অথচ কচি, এরূপ মটরের-ই উৎকৃষ্ট খিচুড়ী প্রস্তুত হইয়া থাকে। দানা পাকিয়া গেলে খিচুড়ী ভাল হয় না।

**আফ্‌গানি খিচুড়ী।** আফ্‌গানিস্থানে এই খিচুড়ী অত্যন্ত প্রচলিত। আফ্‌গানি খিচুড়ীতে অত্যন্ত পিঁয়াজ ব্যবহৃত হইতে দেখা যায়। যাহারা পিঁয়াজ খাইয়া থাকেন, তাঁহাদিগের নিকট এই খেচরায় অত্যন্ত মধুর।

উপকরণ ও পরিমাণ।—সোনা মুগের ডা'ল আধ সের, চা'ল আধ সের, মাংস দেড় সের, ঘৃত আধ সের, দারুচিনি (গোটা) এক আনা, দারুচিনি-চূর্ণ এক আনা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ এক আনা, লবঙ্গ (গোটা) এক আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ এক আনা, পিঁয়াজ এক পোয়া, পিঁয়াজ-বাটা এক ছটাক, পিঁয়াজ সরুভাবে কুটা এক ছটাক, গোটা ধনে দেড় তোলা, ধনে-বাটা আধ তোলা, আদা-খণ্ড দেড় তোলা, জাফরাণ (পেষিত) এক আনা, গোটা মরীচ দুই আনা, লবণ ও লব্ধা পরিমিত।

প্রথমে মাংস, আদা, পিঁয়াজ, গোটা ধনে এবং লবণ আবশ্যিক-মত জলে সিদ্ধ করিবে। পরে, ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, মাংস এবং যুষ সন্তলন করিয়া লইবে। সন্তলনের সময় আদা প্রভৃতি যে কাপড়ে ছাঁকিয়া লইতে হয়, তাহা যেন মনে থাকে। সন্তলনের পর যুষ হইতে মাংস-গুলি পৃথক্ করিয়া, উহাতে ধনে-বাটা, সমুদায় গন্ধ-মসলা এবং মরীচ প্রভৃতির চূর্ণ মাখাইয়া, আগুনের উত্তাপে পাক করিয়া দমে রাখিবে। এদিকে, পূর্ব-প্রস্তুত যুষে ডা'ল, চা'ল এবং পিঁয়াজের সরু সরু খণ্ড সকল দিয়া, জালে চড়াইয়া স্ব-সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইয়া আসিলে, তাহাতে অবশিষ্ট গোটা মসলা-গুলি এবং মাংস ঢালিয়া দিয়া, দমে বসাইয়া রাখিলে-ই আফ্‌গানি খিচুড়ী পাক হইল।

**আলুর খিচুড়ী।** উপকরণ ও পরিমাণ।—চাল আধ সের, আলু এক সের, ঘৃত আধ সের, পিঁয়াজ আধ পোয়া, ছোট-এলাচ চারি আনা, লবঙ্গ চারি আনা, ডা'ল \* এক সের, দারুচিনি চারি আনা, ধনে-

\* খাড়ি-মুগরি বা সোনা মুগ হইলে-ই ভাল হয়, তদভাবে বুট ও অড়হরের ডা'ল প্রশস্ত।

বাটা তিন তোলা, আদা-বাটা দুই তোলা, জীরামরীচ-বাটা এক তোলা, লঙ্কা-বাটা \* আধ তোলা, হরিত্রা-বাটা এক তোলা, তেজপাতা দশখানি, লবণ পরিমিত ।

উৎকৃষ্ট চা'ল উত্তম-রূপে ঝাড়িয়া ও বাছিয়া লইবে । অনেকে আলুর খিচুড়ীতে বাদাম, পেস্তা এবং কিস্মিস্ দিয়া থাকেন । অতএব, ঐ সকল উপকরণ ব্যবহার করিতে হইলে, প্রত্যেক দ্রব্য এক ছটাক পরিমাণে লইয়া, জলে ধুইয়া, ঘূতে এক এক করিয়া ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে । প্রথমে, দেড় পোয়া পরিমাণ ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে বাদামাদি ভাজিয়া লইবে, এবং উহা তুলিয়া রাখিয়া, পরে সেই ঘূতে পিঁয়াজগুলি ভাজিয়া লইবে, এবং উহা তুলিয়া রাখিয়া, সেই ঘূতে চা'ল ও ডা'ল ঢালিয়া দিয়া, অনবরত নাড়িবে । দুই একটি চা'ল ফুটিয়া উঠিলে তাহাতে সমুদায় তেজ-পাতা, বাটা-মসলা ও গরম-মসলা অর্দ্ধেক পরিমাণ দিয়া খুব নাড়িবে । কেহ কেহ 'চা'লের সঙ্গে আলু-গুলি চারি চাকা করিয়া কুটিয়া ও থোসা তুলিয়া ভাজিয়া-ও লইয়া থাকেন । আবার, কখন কখন বাদামাদির ছায়া চা'ল ভাজিবার পূর্বে-ও ভাজিয়া তুলিয়া রাখা হয় । ফলতঃ এই উভয়-প্রকার নিয়মের মধ্যে, যে কোন নিয়ম অবলম্বন করিতে পারা যায় । এস্থলে ইহা-ও মনে রাখা উচিত, যদি উহা ভাজিয়া তুলিয়া রাখা হয়, তবে তাহা চা'ল আধ সিদ্ধ হইবার পর, হাঁড়িতে ঢালিয়া দিবে । সে যাহা হউক, মসলা-সংযোগে চা'ল হইতে যখন অত্যন্ত স্ন-গন্ধ বাহির হইবে, এবং অধিকাংশ চা'ল ফুটিতে আরম্ভ করিবে, আর বিলম্ব না করিয়া, উপযুক্ত-পরিমাণ গরম জল তাহাতে ঢালিয়া দিয়া এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে । খিচুড়ী-রন্ধনে যত-ক্ষণ চা'ল সিদ্ধ না হয়, তত-ক্ষণ তীব্র জ্বাল দিলে তত ক্ষতি হয় না ; কিন্তু উহা সিদ্ধ হইলে, কখন-ই অধিক জ্বাল

---

\* কচি অনুসারে পরিমাণ হ্রাস-বৃদ্ধি করিতে পারা যায় ।



দেওয়া উচিত নহে। এজন্য, মুহু জ্বালে পাক-পাত্র বসাইবে। ঘন ঘন স্ন-সিদ্ধ হইলে, খিচুড়ীতে লবণ, পিঁয়াজ এবং বাদাম, পেস্তা \* প্রভৃতি দিয়া পূর্ববৎ নাড়িবে। চা'লের অর্ধ-সিদ্ধাবস্থায় আনু দিতে হয়। এক্ষণে, খিচুড়ী প্রায় ক্ষীরের তায় গাঢ় আকারে উপস্থিত হইবে। স্ততরাং আর কাল-বিলম্ব না করিয়া, অবশিষ্ট গরম-মসলা, অবশিষ্ট ঘূতে গুলিয়া, উহাতে ঢালিয়া দিয়া নামাইবে। আর যদি আহারে বিলম্ব থাকে, তবে দমে বসাইয়া রাখিবে।

**কাবুলি খেচরান্ন।** পোলাও-রন্ধনের নিয়মাত্মসারে এই খেচরান্ন পাক করিতে হয়। তবে প্রভেদের মধ্যে পলামে মুগের ডা'ল দিতে হয় না; কিন্তু ইহাতে তাহা ব্যবহার হইয়া থাকে, এবং আহারে ইহা ঠিক পোলাওয়ের ন্যায় স্ব-খাদ্য হয়।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল আধ সের, সোনা-মুগের ডা'ল আধ সের, ঘৃত আধ সের, ছোট-এলাচ (গোটা) চারি আনা, দারুচিনি (গোটা) ছয় আনা, লবঙ্গ তিন আনা, মরীচ গোটা এক তোলা, ধনে তিন তোলা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, আদা তিন তোলা, কালজীরা দুই আনা, লবণ এবং লঙ্কা-বাটা পরিমিত।

প্রথমে মাংস, ঘূতে পিঁয়াজ সম্বরা দিয়া অল্প কসিয়া লইবে। পরে তাহাতে ধনে-বাটা, আদা-বাটা, লঙ্কা, লবণ ও জল দিয়া স্ন-সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে নামাইয়া, লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া আর এক-বার সম্বরা দিবে। এখন, পাক-পাত্রে অল্প ঘৃত ঢালিয়া, তাহার উপর জীরা ছড়াইয়া দিয়া মাংস (যুষ বা বোল ভিন্ন) ও সমুদায় অখণ্ড গরম-মসলা মাজাইয়া রাখিবে। এ-দিকে, চা'ল ও ডা'ল ঘূতে অল্প মাত্রায় ভাজিয়া, তাহা পূর্ব-প্রস্তুত যুষ দ্বারা সিদ্ধ করিয়া লইবে। এখন, এই সিদ্ধ চা'ল পূর্ব-সজ্জিত

\* বাদাম ও পেস্তা ভাজা হইলে, গুড়াইয়া দিবে। তাহাতে বেশ স্ব-গন্ধ হয়। আর ভাজা না হইলে কাঁচা ব্যবহার করিবে।

মাংসের উপর ঢালিয়া দিয়া, সমুদায় ঘৃত দিবে। এই অবস্থায় উহাতে আর জ্বাল না দিয়া, কেবল-মাত্র দমে বসাইয়া রাখিবে। অনন্তর, উহা নামাইয়া লইবে।

**জাহাঙ্গিরী খেচরান্ন।** জাহাঙ্গির বাদসা এই খেচরান্ন অত্যন্ত আদরের সহিত ব্যবহার করিতেন, তজ্জগ্ৰ উহার নাম জাহাঙ্গিরী খেচরান্ন হইয়াছে। জল না দিয়া ইহা পাক করিতে হয়। এই খেচরান্ন অত্যন্ত সু-খাদ্য, কিন্তু গুরু-পাক।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল আধ সের, সোনা-মুগের ডা'ল আধ সের, ঘৃত এক সের, পিঁয়াজের রস এক পোয়া, দারু-চিনি-চূর্ণ ছয় আনা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ আট আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ ছয় আনা, মরীচ চূর্ণ আধ তোলা, ধনে-বাটা দেড় তোলা, আদার রস তিন তোলা, লবণ এবং লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে মাংস সূক্ষ্ম ধরণে খুড়িয়া, তাহাতে লঙ্কা, পিঁয়াজের রস, ধনে-বাটা, এবং লবণ মাখাইয়া, চারি দণ্ড কোন পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে। এদিকে, চা'ল ও ডা'ল ঘৃতে ভাজিয়া পূর্ব-রক্ষিত মাংসের সহিত মিশ্রিত করিবে। তখন, তাহাতে সমুদায় গন্ধ-মসলা-চূর্ণ ও মরীচ-চূর্ণ মিশাইয়া, মুহূ তাপে স্থাপন করিবে, এবং মধ্যে মধ্যে এক এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। জ্বালে মাংসাদির রস মরিয়া আসিলে, পাক-পাত্রের চারি ধারে তপ্ত অঙ্গার সাজাইয়া দিবে। এই সময় উষ্ণ ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রের ঢাকনি ভিজা কাপড় দ্বারা বন্ধন পূর্বক, তাহার উপর আর একটি পাত্র রাখিয়া, তাহাতে তপ্ত অঙ্গার স্থাপন করিবে। পাক শেষ হইয়া আসিলে; নামাইয়া লইলে-ই জাহাঙ্গিরী খিচুড়ী পাক হইল।

**থাপ্পা-খেচরান্ন।** এই খেচরান্ন অতিশয় সু-খাদ্য। ইহাতে মাংস ব্যবহৃত হইয়া থাকে। মাংস ত্যাগ করিয়া রন্ধন করিলে, আর উপরোক্ত নাম দেওয়া যাইতে পারে না।

উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক পোয়া, সোনামুগের ডা'ল এক পোয়া, মাংস আধ সের, ঘৃত দেড় পোয়া, দারুচিনি চারি আনা, ছোট-এলাচ চারি আনা, লবঙ্গ চারি আনা, ধনে দুই তোলা, মরীচ চারি আনা, আদা দুই তোলা, লবণ এবং লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে, মাংস শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। এদিকে, চা'ল ও ডা'ল ভূনিখিচুড়ী পাক করিবার নিয়মে পাক করিয়া, প্রলেহ খিচুড়ীর সহিত মিশাইয়া, এক ঘণ্টা দমে রাখিলে-ই খাপ্পা-খেচরান্ন পাক হইল।

উহা প্রকারান্তরে রাখিতে হইলে, অল্প রীতিতে প্রস্তুত করিতে হয়। অর্থাৎ বড় বড় ঝিঙ্গা, পটোল কিংবা অল্প কোন-প্রকার তরকারির বোঁটার দিক্ কাটিয়া, ভিতরের শস্ত বাহির করিয়া ফেলিতে হয়, এবং খোল-গুলির গায়ে, সরু সরু ছিদ্র করিয়া, লবণ-মিশ্রিত জলে ধুইয়া, পুনর্ব্বার ঐ খোলে সামান্য-মাত্র লবণ-মাখাইয়া ঘৃতে ভাজিতে হয়। অল্প ভাজা ভাজা হইলে, জাল হইতে নামাইয়া, তাহার মধ্যে মাংস-মিশ্রিত খিচুড়ী পূর্ণ করিয়া, ময়দা দ্বারা বোঁটার দিক্টা আটকাইয়া দিবে। অনন্তর, গন্ধ-দ্রব্য, বাটা তাহাতে মাখাইয়া, ঘৃতে পুনর্ব্বার ভাজিয়া লইলে-ই খাপ্পা-খেচরান্ন পাক হইল। এই খেচরান্ন পাক করিতে হইলে ঘৃতের পরিমাণ কিছু অধিক লাগিয়া থাকে।

**সহজ খেচরান্ন।** উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, ভাজা-মুগের ডা'ল এক সের, ঘৃত এক পোয়া, জীরা-বাটা এক তোলা, মরীচ-বাটা এক তোলা, তেজপত্র আটখানা, আদা-বাটা দুই তোলা, ধনে-বাটা দুই তোলা, পিয়াজ-বাটা দুই তোলা, পেস্তা এক তোলা, বাদাম এক তোলা, কিসমিস্ এক তোলা, দারুচিনি-বাটা দুই আনা ও কুচি ছয় আনা, এলাচ-হেঁচা চারি আনা, জাফরাণ দুই আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

ডা'ল ও চা'ল সু-সিদ্ধ হইতে পারে, অথচ মাড় বেশী না হয়, এরূপ

পরিমিত জল জ্বালে বসাইবে। জল খুব গরম হইলে, ডা'ল ও চা'ল ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রে মুখ ঢাকিয়া দিবে। আধ-ফুটন্ত হইলে, তাহাতে লবণ হইতে জীরা পর্য্যন্ত সমুদায় বাটা-মসলা ঢালিয়া দিবে। এদিকে, আধ পোয়া ঘূতে বাদাম, পেস্তা, কিস্মিস্ এবং অবশিষ্ট গন্ধ-মসলা-গুলি অল্প ভাজিয়া, খিচুড়ীর উপর ছড়াইয়া দিবে, এবং এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া, অবশিষ্ট ঘূতে জাফরাণ গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। এ-সময় আর জ্বালের প্রয়োজন হয় না, কেবল-মাত্র দমে বসাইয়া রাখিলে-ই হইল।

**ইংলিস্ ভুনি-খিচুড়ী।** উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল তিন ছটাক, ডা'ল দুই ছটাক, বড় পিঁয়াজ-বাটা, ঘূত দুই ছটাক, আদার কুচি দশ বারটি, গোলমরীচ দশটি, লবণ বড় চাম্চার এক চাম্চা, লবঙ্গ চারি পাচটি, এলাইচ তিন চারিটি, তেজপাতা ছয়খানি, দারুচিনি ছয় কুচি।

রন্ধনের পূর্বে চা'ল ও ডা'ল-গুলি উত্তম-রূপে ধুইয়া জল ঝরাইয়া রাখিবে। বাঁশমতী বা চিনিশকর চা'ল-ই খিচুড়ী প্রভৃতির জগ্ন প্রশস্ত। অনেকে চা'লের সমান ডা'ল দিয়া থাকেন। প্রথমে পাকপাত্র গরম করিয়া, উহাতে সমস্ত ঘূত ঢালিয়া দিবে। যে সময়ে ঘূত হইতে বুদবুদ উঠিবে, ঐ সময়ে উহার উপর পিঁয়াজ-গুলি (লম্বা লম্বা পাতলা পাতলা ফালি করিয়া) ফেলিয়া দিয়া ভাজিবে। পিঁয়াজের উত্তম বাদামী রং হইলে, তুলিয়া রাখিবে। এখন, উহাতে চা'ল ও ডা'ল-গুলি ঢালিয়া দিয়া, যত-ক্ষণ পর্য্যন্ত ঘূত নিঃশেষিত না হয়, তত-ক্ষণ নাড়িতে থাকিবে। পরে, উহাতে উপরের লিখিত মসলা উত্তম-রূপ মিশ্রিত করিবে, যত-খানি জল দিলে, পাত্রে মুখ ঢাকনি দ্বারা আচ্ছাদিত করিয়া, মুহূর্ৎ আঁচে চাপাইয়া দিবে, চা'ল ও ডা'ল ঢাকে, ততখানি জল দিয়া মধ্যে মধ্যে আঁচ কমাইবে। তাহা না করিলে, খিচুড়ী ধরিয়া যাইবার

সম্ভাবনা। খিচুড়ী যাহাতে না ধরিয়া যায়, তদ্বিষয়ে বিশেষ সাবধান হওয়া আবশ্যিক। খিচুড়ীর উপরে পূর্বের ভাজা পিঁয়াজ-গুলি সাজাইয়া দিলে, দেখিতে এবং খাইতে ভাল হয়।

মুগ ও মসুরের ডা'লের খিচুড়ীতে কিছু বিশেষ আছে। ছোলার ডা'ল শীঘ্র সিদ্ধ হয় না বলিয়া, চা'লের সহিত ভাজিবার পূর্বে উহা সিদ্ধ করিয়া লওয়া কর্তব্য। অথবা রন্ধনের পূর্বে উহা এক ঘণ্টা কাল ভিজা-ইয়া লইলে চলিতে পারে। পরে পূর্ব-লিখিত মত পাকের ব্যবস্থা।

**কাঁচা মটরের ভুনি-খিচুড়ী।** বড় মটর ছাড়াইয়া রাখিবে। চা'লের সহিত ইহা ভাজিতে হইবে না। যখন চাল প্রায় সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে দেখিবে, তখন ইহা চা'লের সহিত মিশাইয়া দিতে হইবে। মসলাদি পূর্ববৎ-ই লইবে।

**জরদা খিচুড়ী।** ইহাতে চা'ল এবং ডাল ভাজিবার সময়, জাফ্রাণ অথবা হরিদ্রা একটু দিতে হইবে। যেক্রপ পীতবর্ণ করিবার ইচ্ছা থাকে, ঐ অল্পসারে হরিদ্রা বা জাফ্রাণ কম বেশী দিবে। মসলাদি পূর্ববৎ-ই দিবে।

**দাউদখানি খেচরান্ন।** সচরাচর যেক্রপ নিয়মে খিচুড়ী পাক করা হইয়া থাকে, দাউদখানি খেচরান্ন-পাক তাহা অপেক্ষা সম্পূর্ণ বিভিন্ন।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—মাংস এক সের, ঘৃত আধ সের, চা'ল আধ সের, মুগের ডা'ল আধ সের, ডিম দুইটি, ধনে এক তোলা, ধনে-বাটা আধ তোলা, আদা খণ্ড এক তোলা ও বাটা আধ তোলা, আস্ত পিঁয়াজ আধ তোলা, পিঁয়াজ-বাটা আধ পোয়া, জাফ্রাণ-বাটা এক তোলা, দারুচিনির কুচি এক আনা, ছোট-এলাচ-বাটা এক আনা, লবঙ্গ-বাটা এক আনা, মরীচ-বাটা এক আনা, লব্ধা ও জল পরিমিত।

প্রথমে, আধ সের মাংস, আদা খণ্ড, আস্ত পিঁয়াজ, ধনে, এবং পরিমিত লবণ ও জল-সহ সিদ্ধ করিয়া সম্বরা দিবে।

এদিকে, অবশিষ্ট আধ-সের মাংস স্তম্ভ স্তম্ভ ধরণে থুরিয়া, অর্দ্ধ সিদ্ধ করিবে এবং অর্দ্ধাংশ আদা-বাটা, পিঁয়াজ-বাটা ও আধ-সিদ্ধ ডিমের হরি-দ্রাংশ ঐ মাংসে মাখাইবে। এখন, এই মসলাদি-মাখা মাংসে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কুটি প্রস্তুত করিবে। কুটি প্রস্তুত হইলে, তাহা ঘূতে ভাজিয়া, গন্ধ-দ্রব্য বাটা এবং অল্প পরিমাণে মাংসের ঘূষ দিয়া শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। পাক হইলে নামাইয়া রাখিবে। পূর্বে যে মাংসের ঘূষ পাক করিয়া রাখা হইয়াছে, সেই মাংস-সহ ঘূষে চা'ল ও ডা'ল এবং অবশিষ্ট মসলা মিশাইয়া পাক করিবে। অল্প পরিমাণে ঘূষ থাকিতে থাকিতে কুটি, মাংস ও জাফরাণ-বাটা মিশাইয়া ঘূতে সম্বর দিয়া দমে বসাইবে। অনন্তর, দম হইতে নামাইয়া লইলে-ই দাউদখানি খেচরান্ন পাক হইল। কেহ কেহ আবার পরিবেষণ-কালে ডিমের ঞ্বেত-ভাগে লবণ মাখাইয়া ঘূতে ভাজিয়া খেচরান্নের উপর ছড়াইয়া দিয়া থাকেন।

**মোকশ্বর খেচরান্ন।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস দেড় সের, চা'ল আধ সের, সোণামুগের ডা'ল আধ সের, ঘৃত আধ সের, আস্ত দারুচিনি এক আনা, দারুচিনি-চূর্ণ এক আনা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ এক আনা, লবঙ্গ চূর্ণ এক আনা, আস্ত লবঙ্গ এক আনা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, পিঁয়াজ-বাটা এক ছটাক, আস্ত ধনে দেড় তোলা, ধনে-বাটা আধ তোলা, আদা দেড় তোলা, জাফরাণ-বাটা দেড় তোলা, আস্ত মরীচ এক আনা, মরীচ-চূর্ণ এক আনা, লবণ এবং লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে, মাংস খণ্ড খণ্ড আকারে কুটিয়া লইবে। অনন্তর, এই মাংস খণ্ড, আস্ত পিঁয়াজ, আদা, লবণ এবং জল এক সঙ্গে জ্বালে চড়াইবে। স্থ-সিদ্ধ হইলে, জ্বাল হইতে নামাইয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া ঘূষ পৃথক্ করিবে, আর আদা ও পিঁয়াজ হইতে মাংস পৃথক্ করিয়া উহা পুনর্ব্বার ঘূষে মিশাইয়া লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইবে। এক ফুট ফুটিলে, জ্বাল হইতে নামাইয়া মাংস ও ঝোল পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিবে। এখন মাংসে,

পিঁয়াজ-বাটা, ধনে-বাটা, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ, মরীচ-চূর্ণ দিয়া, পরিমিত ঘূতে শুষ্ক প্রলেহে পাক করিয়া, জাফরাণ-বাটা মিশাইয়া দমে বসাইয়া রাখিবে। অনন্তর, পূর্ব-প্রস্তুত যুষে চা'ল ও ডা'ল পাক করিবে। পরে, তাহাতে অথও গন্ধ-দ্রব্য ও মরীচ দিয়া শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। যখন দেখিবে, স্ত-পক হইয়া আসিবার উপক্রম হইয়া আসিতেছে, সেই সময় সমুদায় ঘৃত ও দমে স্থাপিত মাংস উহাতে ঢালিয়া দিয়া কিয়ৎক্ষণ দমে বসাইয়া রাখিবে।

**কটুখেচরান্ন।** উপকরণ ও পরিমাণ। মাংস এক পোয়া, চা'ল এক পোয়া, ঘৃত আধ সের, সোণামুগের ডা'ল এক পোয়া, জাফরাণ বাটা এক আনা, দারুচিনি-চূর্ণ দুই আনা, ছোট এলাচ-চূর্ণ দুই আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ দুই আনা, মরীচ-চূর্ণ এক আনা, ধনে-বাটা দেড় তোলা, হরিদ্রা-বাটা দেড় তোলা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, আদা-বাটা দেড় তোলা, লবণ এবং লঙ্কা-বাটা পরিমিত।

মাংস টুকরা টুকরা করিয়া কুটিবে। পরে উপযুক্ত-পরিমাণ ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পিঁয়াজ ভাজিতে থাকিবে। আধ-ভাজা হইলে তাহাতে মাংস ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখা যাইবে, মাংসের রস বাহির হইয়া শুষ্ক হইয়াছে, তখন তাহাতে লঙ্কা, হরিদ্রা, ধনে ও আদা-বাটা, পরিমিত লবণ এবং জল ঢালিয়া দিয়া শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। এদিকে চা'ল ও ডা'ল জলে আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে, এবং তাহাতে অবশিষ্ট উপকরণ-সমূহ মিশাইয়া মাংসে ঢালিয়া দিয়া, এক-বার উত্তম-রূপে নাড়িয়া-চাড়িয়া দমে বসাইয়া রাখিবে। অনন্তর, দম হইতে নামাইয়া লইলে-ই কটুখেচরান্ন পাক হইল।

ভোজন-ব্যবস্থা।—নানাবিধ ভাজা, ঝাল ও টকের মাছের সহিত।

## সপ্তম পরিচ্ছেদ

**পলান্ন-প্রকরণ।** অতি প্রাচীনকাল হইতে এ-দেশে পলান্ন প্রচলিত আছে। সংস্কৃত-গ্রন্থে পলান্নের নাম এবং রন্ধন-প্রণালী লিখিতে দেখিতে পাওয়া যায়। মুসলমানদিগের সময় হইতে, পলান্ন এই শব্দের অপভ্রংশ পোলাও নামে প্রচলিত হইয়াছে। পল শব্দে মাংস এবং অন্ন শব্দে ভাত, এই দুইটি শব্দ মিলিত হইয়া ( অর্থাৎ মাংস ও অন্ন এক সঙ্গে পাক করা হইয়া থাকে বলিয়া ) পলান্ন শব্দ উৎপন্ন হইয়াছে। প্রথমে, মাংস ও চা'ল এবং নানা-বিধ মসলা-সংযোগে পোলাও প্রস্তুত হইত। তদনন্তর মাংসের পরিবর্তে কেবল গম্ভ এবং অবশেষে নিরামিষ পোলাও রন্ধন-প্রথা প্রচলিত হয়। মুসলমানদিগের রাজত্ব-কালে এদেশে পলান্ন এবং মাংস প্রভৃতির রন্ধন-গত বিস্তর উন্নতি সাধিত হইয়াছে। পৃথিবীর মধ্যে মুসলমানদিগের খাদ্য মাংসাদি অতি গুরু-পাক, কিন্তু যার-পর-নাই উপাদেয়। ইয়ুরোপীয়দিগের মধ্যে-ও আজকাল পোলাওএর ব্যবহার আরম্ভ হইয়াছে। কিন্তু, তাহা অতি সামান্য-পরিমিত দ্রব্যে পাক হইয়া থাকে। ইয়ুরোপীয়দিগের খাদ্য-মাত্র-ই প্রায় গুরু-পাক নহে; এজন্য উহা অত্যন্ত পুষ্টি-কর এবং সহজে পরিপাক হইয়া থাকে।

অনেক-প্রকার নিয়মে পোলাও রাঁধিতে পারা যায়, এবং রাঁধিবার নিয়মাত্মসারে উহা লঘু ও গুরু-পাক হইয়া থাকে। গুরু-পাক খাদ্য প্রস্তুত করিতে হইলে, তাহাতে প্রায় ব্যয় অধিক পড়ে।

সাধারণতঃ, পোলাও রন্ধন-প্রথা প্রায় এক-ই প্রকার; তবে প্রভেদের মধ্যে এক এক প্রকার পোলাও রন্ধনে, এক একটি বিশেষ দ্রব্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে। সেই সেই দ্রব্যের নিয়মাত্মসারে পলান্নের নাম-করণ হইতে দেখা যায়। সচরাচর, পোলাওএ সৌরভ-বিশিষ্ট পুষ্প কিংবা আতর,



গোলাপ-জল ও যুগনাভি ব্যবহার করিলে, পোলাওএর গন্ধ অতি মনো-রম হইয়া থাকে।

জাক্রাণ, বাদাম, পেস্তা, কিস্মিস্ এবং খোয়া-ক্ষীর প্রভৃতি পোলাও-এর প্রধান উপকরণ। এজন্ত এই সকল উপকরণ-গুলি যে পরিমাণে উৎকৃষ্ট হইবে, পোলাও সেই পরিমাণে উপাদেয় হইয়া থাকে। অনেক সময় দেখা যায়, উপকরণের দোষে পলাশ তত সু-খাদ্য হয় না। বাদামের মধ্যে এক-প্রকার তিক্ত আত্মদনের বাদাম দেখা যায়, সেই বাদামের দোষে-ও পোলাও অত্যন্ত বিষাদ হয়। এজন্ত অনেক সময় বাদাম পরিত্যক্ত হইয়া থাকে। বাদামের মধ্যে কাজলি বাদাম-ই উৎকৃষ্ট।

**চা'ল।**—সকল-প্রকার চা'লে পলাশ পাক হয় না। যে সকল চা'ল পুরাতন, লম্বা-দানা-বিশিষ্ট এবং ঘৃত টানিতে পারে, পলাশ-পাকের পক্ষে সেই সকল আতপ-চা'ল-ই উত্তম। অনেক সময় চা'লের দোষে পলাশ নষ্ট হইয়া থাকে। নূতন কিংবা ভাঙ্গা চা'লে পোলাও রন্ধন করিলে, তাহা কাদা কাদা হইয়া থাকে এবং আঁকিয়া যাওয়ার গুরুতর সম্ভাবনা। সু-সিদ্ধ অথচ ঝর-ঝরে অর্থাৎ কাহার-ও গায়ে কেহ লাগিবে না, এইরূপ পলাশ-ই উত্তম সু-খাদ্য। পলাশের পক্ষে পেশোয়ারি চা'ল-ই উত্তম। তদভাবে খাড়াবেড়ে, মুচিরাম, চিনিশঙ্কর প্রভৃতি অগ্রাগ্রপ্রকার আতপ চা'লে-ও হইতে পারে। যদি-ও সিদ্ধ চা'লে পলাশ পাক করা যায় বটে, কিন্তু তাহা আতপ চা'লের ত্রায় ঘৃত টানিতে পারে না। গোলাওএর চা'ল-গুলি উত্তম-রূপ ঝাড়িয়া বাছিয়া লওয়া আবশ্যক। হাত-বাছাই করিতে পারিলে আরও ভাল হয়।

দুই-প্রকার নিয়মে পলাশের চা'ল ব্যবহৃত হইয়া থাকে; অর্থাৎ একপ্রকার—উহা না ধুইয়া ঘৃতে অল্প ভাজিয়া লইতে হয়। দ্বিতীয় প্রকার—প্রথমে চা'ল-গুলি উত্তম-রূপ ধৌত করিয়া তাহা বাতাসে শুষ্ক করিতে হয়। পরে, সেই শুষ্ক চা'লে ঘৃত ও আদা-বাটা প্রভৃতি মাখা-

ইয়া, তদ্বারা পোলাও রন্ধন করিতে হয়। এই ধোত চা'লে পোলাও রাধিলে, অধিক ঘৃত টানিতে পারে না। কখন কখন আবার পূর্বোক্ত দুইটি নিয়ম পরিত্যাগ করিয়া, অল্প উপায়ে-ও পলাশ-পাক হইয়া থাকে। অল্প-পাকের নিয়মে উহা আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া, সেই আধ-সিদ্ধ চা'লেও আবার পোলাও পাক হইয়া থাকে। মুসলমানদিগের মধ্যে এইরূপ পাক-প্রথা সমধিক প্রচলিত। এই প্রকার রন্ধনে অধিক ঘৃত লাগে না।

পোলাওএর চা'ল নানা-প্রকার নিয়মে প্রস্তুত করিয়া লইতে হয়। তবে সহজ প্রথা এই যে, চা'ল ভাল করিয়া ঝাড়িয়া বাছিয়া, তাহা একটি পাত্রে রাখিয়া, তাহাতে ঘৃত, লবণ, চিনি, জাফরাণ, ছোট-এলাচ, দারুচিনি মিশাইতে হয়। এই সকল উপকরণ মিশাইয়া, সেই চা'ল চাকিয়া দেখিলে, যদি লবণ ও মিষ্ট সমান হইয়া থাকে, তবে জানিবে যে, পোলাওএর চা'ল সমান মাখান হইয়াছে।

এই চা'ল লইয়া পোলাও রাধিতে হয়। হাঁড়িতে অল্প-পরিমিত ঘৃত দিয়া, তাহাতে তেজপত্র ও অল্প সা-জীরা ছড়াইয়া সামান্য গরম করিয়া, তত্পরি পূর্ব-প্রস্তুত চা'ল সাজাইতে হয়। এ-স্থলে একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক যে, মংস্ত কিংবা মাংস দ্বারা পোলাও রাধিতে হইলে, এই সময় চা'লের সহিত উহা সাজাইতে হয়। চা'লের সের প্রতি আধ সের পর্যন্ত মংস্তাদি ব্যবহৃত হইয়া থাকে। আর চা'ল অনুসারে সচরাচর এক পোয়া হইতে আধ সের পর্যন্ত ঘৃত ব্যবহৃত হইতে দেখা যায়। উৎকৃষ্ট চা'ল না হইলে, আধ সেরের উপর ঘৃত ব্যবহার করিলে, চা'লে উহা টানিতে পারে না; সুতরাং, পোলাও-এ ঘৃত ঝরিতে থাকে। পোলাওএ এরূপ নিয়মে ঘৃত ব্যবহার করিতে হয়, তাহা যেন বেশ ঝরু-ঝরে হয়।

**আপুসু বা আখনি।** পরিমিত জল, মাংস ও মসলাদি

স্বারা সিদ্ধ করিলে, সেই জলকে আপ্যুষ বা আখনি কহিয়া থাকে। আখনির দোষ-গুণে পোলাওএর আশ্বাদন ভাল-মন্দ হয়।

জীরা, মরীচ, লঙ্কা, গোটা-ধনে, মৌরী, ছোট বড় এলাচ, লবঙ্গ, দারুচিনি, সা-জীরা, সা-মরীচ, আদা, বুটের ডা'ল এবং মাংস জলে স্থ-সিদ্ধ করিতে হয়। কিন্তু নিরামিষ পলানে মৎস্য-মাংস ব্যবহৃত হয় না। উল্লিখিত উপকরণাদি এক-খানি কাপড়ে ঢিলা-ভাবে বাঁধিয়া, জল-সহ সিদ্ধ করিতে হয়। সিদ্ধ করিবার সময় পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখা আবশ্যক; নতুবা মসলার গন্ধ বাহির হইয়া যায়। অধিক-ক্ষণ জ্বালের পর যখন দেখা যাইবে, জলের ঘোরাল লালচে বর্ণ হইয়া স্থ-গন্ধ বাহির হইতেছে, তখন উনান হইতে পাক-পাত্র নামাইয়া, পাত্র-স্থ পুঁটলিটি তুলিয়া ফেলিলে, আখনির জল প্রস্তুত হইল। এই জলে পোলাও, খিচুড়ী এবং কালিয়া পাক করিলে, অতি উপাদেয় আশ্বাদন হইয়া থাকে।

আর একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক যে, পোলাওএ ভর-ভরে গন্ধ করিতে হইলে, দমে বসাইবার সময় পেস্তা, বাদাম, সা-জীরা, সা-মরীচ এবং খোয়া-ক্ষীর ঘূতে ভাজিয়া উহাতে দিতে হয়। ক্ষীর ঘূতে ভাজিয়া বেশ করিয়া চূর্ণ করিয়া লইবে এবং অগ্নাত উপকরণ-গুলি হামামদিস্তায় গুঁড়াইয়া, দমের অবস্থায় পোলাওএর উপর ছড়াইয়া দিয়া দমে বসাইয়া দিবে। এইরূপ করিলে, পোলাও রসনা-তৃপ্তি-কর অতি উপাদেয় আশ্বাদনের হইয়া থাকে।

**মাংস-পলান্ন।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত আধ সের, গোটা ধনে দুই তোলা, পেশোয়ারি চা'ল এক সের, আদা দুই তোলা, লবণ আড়াই তোলা, ছোট-এলাচ আধ তোলা, দারুচিনি এক তোলা, লবঙ্গ দুই-তোলা, কাবাবচিনি আধ তোলা, গোলমরীচ দুই তোলা, সা-জীরা দুই আনা, তেজপত্র কুড়ি-খানি, জাফরাণ দুই আনা, হরিদ্রা এবং লঙ্কা পরিমিত।

মোগলাই থিচুড়ীতে যেরূপ নিয়মে চা'ল ধুইয়া লইবার কথা লিখিত হইয়াছে, পোলাওএর চা'ল-ও সেইরূপ নিয়মে পরিষ্কার করিয়া লইতে হয়। পোলাও রাধিবার পূর্বে, প্রথমে জল প্রস্তুত করিয়া লইতে হয়। যখন দুই তোলা, পিয়াজ এক ছটাক, আদা এক তোলা, গোলমরীচ এক তোলা, কাবাবচিনি আধ তোলা, হরিদ্রা ( বাটা কিংবা ছেঁচা ) এক তোলা, এক-খানি কাপড়ে পুঁটলি করিয়া বাধিয়া, একটি হাঁড়ি বা ডেক্‌চিতে জলের সঙ্গে সিদ্ধ করিবে। এই জলে পূর্বোক্ত মাংস-গুলি-ও ছাড়িয়া দিবে। হাঁড়ির জলে সমুদায় মসলা এবং মাংসাদি দেওয়া হইলে, শরা দ্বারা হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া জ্বাল দিবে। জলের রঙ লালবর্ণ হইয়া উঠিলে উহা হইতে স্ন-গন্ধ বাহির হইয়া, নাসিকা পরিপূর্ণ করিয়া তুলিবে। তখন তাহা প্রস্তুত হইয়াছে জানিবে।

অনন্তর, হাঁড়ির জল এক-খানি পরিষ্কৃত কাপড়ে ছাঁকিয়া লইয়া, মাংস-গুলি স্বতন্ত্র পাত্রে তুলিয়া রাখিবে। পরে, এক ছটাক ঘৃত পাক-পাত্রে করিয়া জ্বালে চড়াইবে এবং তাহার গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতে অর্দ্ধেক পরিমাণ তেজপত্র দিয়া নাড়িবে। তেজপত্র-গুলি আধ ভাজা হইলে, তাহাতে ঐ কাপড়ে ছাঁকা আখ্নির জল ঢালিয়া দিয়া-ই নামাইবে। পুনর্বার আর এক ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহার ফেনা মরিয়া আসিলে, সেই সময় সমুদায় সা-জীরা তাহাতে দিয়া আধ-ভাজা হইলে, ঐ আখ্নির জল ঢালিয়া দিয়া সাতলাইয়া লইবে। সাতলান হইলে নামাইয়া, আর একটি পাত্রে ঢাকিয়া রাখিবে। এক্ষণে পাক-পাত্রে অবশিষ্ট ঘৃত জ্বালে চড়াইবে এবং পাকিয়া আসিলে, পূর্ব-রক্ষিত মাংস-গুলি ঐ ঘৃতে ঢালিয়া অনবরত নাড়িবে, নাড়িতে নাড়িতে যখন মাংসের বাদামী রঙ হইবে, তখন গোটা-মরীচ, কুঁচি কুঁচি দাঙ্গচিনি, লবঙ্গ, এলাইচ ( একটু ছেঁচিয়া ) এবং অবশিষ্ট তেজপত্র-গুলি দিয়া, পূর্বের স্থায় নাড়িবে, এবং যখন মাংসের সম্পূর্ণ বাদামী

রঙ্ হইবে, তখন, পূর্ব-প্রস্তুত চা'ল ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। রঙ্ কিছু লাল্চে হইলে, আত্নির জল ঢালিয়া দিবে। জল দেওয়ার পর ঘৃত-সমেত ভাজা পিঁয়াজ-গুলি এবং লবণ দিয়া, এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, ঢাকনি-সমেত উনান হইতে নামাইয়া, জলন্ত অঙ্গারের উপর পাত্রটি বসাইবে। হাঁড়ি বা ডেক্‌চির নীচে বেরূপ জলন্ত অঙ্গার দেওয়া হইবে, সেইরূপ ঢাকনির উপর জলন্ত অঙ্গার রাখিবে। হাঁড়ির মুখ যদি ভাল-রূপ ঢাকা না পড়ে, অর্থাৎ কোন দিক্ ফাঁক থাকে, তাহা হইলে তাপ বাহির হইবার সম্ভাবনা। তাপ বাহির হইলে চা'ল স্ব-সিদ্ধ হওয়ার ব্যাঘাত জন্মে, এজন্য ঢাকনির চারি-ধারে একটু ময়দার আঠা লেপিয়া দিলে-ও চলিতে পারে। আন্দাজ পনের মিনিট এইরূপ দমে রাখিলে-ই উহা স্ব-সিদ্ধ হইয়া আসিবে। পনের মিনিট পরে ঢাকনি খুলিলে, যদি পোলাও-এ কিঞ্চিৎ জলের ভাগ থাকে বোধ হয়, তবে পুনরায় ঐরূপ নিয়মে “দমে” বসাইলে-ই, উহা শুষ্ক হইয়া আসিবে। পরিবেষণের সময় এক-বার সমস্ত পোলাও ওলট-পালট করিয়া লইলে-ই, আহারের উপযোগী হইবে।

**ইছদি পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক সের, চা'ল এক পোয়া, সোণামুগের ডা'ল এক সের, আলু (চারি চাকা করিয়া) এক পোয়া, জল (গরম) আড়াই সের, লবণ চারি তোলা, সা-জীরা আধ তোলা, সা-মরীচ দেড় তোলা, ধনে-বাটা ও জীরা-মরীচ-বাটা দুই তোলা, আদা-বাটা এক তোলা, আদার কুচি এক তোলা, তেজপাতা কুড়ি-খানি, জাফরাণ আধ আনা, ছোট এলাচ সিকি ভরি, লবঙ্গ আধ ভরি, দারুচিনি ছয় আনা, মিছরি এক তোলা, পিঁয়াজ এক পোয়া, গোলাপী আতর দুই বিন্দু।

**রাধিবার ব্যবস্থা।**—এই পোলাও রাধিতে হইলে, আগে মাংস-গুলি রাধিবার উপযোগী করিয়া লইতে হয়। অর্থাৎ চর্কি ও

অস্থিশূন্য মাংস-সমূহ অতি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আকারে কুটিতে হইবে, এমন কি, উহা ছোলার আকারে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র হইলে ভাল হয়। ইহুদি পোলাওএ মাংস যত ক্ষুদ্র করা যায়, তত-ই সু-খাদ্য ও উপাদেয় হয়। মাংস কুটিয়া লওয়া হইলে, মোগলাই খিচুড়ী রাঁধিবার নিয়মামুসারে চা'ল ও ডা'ল ধুইয়া শুকাইয়া লইতে হয়। উহা শুষ্ক হইলে, পাক-পাত্রে এক পোয়া ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহার গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতে মাংস, তেজপত্র, পিয়াজ, রসুন ও আদার কুচি দিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া ঢাকিয়া রাখিবে। এইরূপ অবস্থায় থাকিলে, কিয়ৎ-ক্ষণ পরে দেখা যাইবে, মাংস হইতে অধিক পরিমাণ জল বাহির হইয়াছে। যত-ক্ষণ পর্যন্ত মাংসের জল শুষ্ক না হইয়া আইসে, তত-ক্ষণ মধ্যে মধ্যে এক এক-বার ঢাকনি খুলিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। অনন্তর, জল শুষ্ক হইলে, উহাতে ছোট-এলাচ, দারুচিনি, লবঙ্গ ও জাফরাণ দিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া চা'ল, ডা'ল এবং আলু-গুলি ঢালিয়া দিবে। পরে আধ সের ঘৃত উহাতে ঢালিয়া দিয়া খুস্তি দ্বারা অনবরত নাড়িবে। যখন দেখিবে, দুই একটি চা'ল ফুটিতে আরম্ভ হইয়াছে, সেই সময় উহাতে সা-জীরা, সা-মরীচ দিয়া, এক-বার নাড়িয়া-ই সমস্ত বাটা মসলা-গুলি ঢালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িবে। বাটা-মসলা-সমূহ আধ-ভাজা হইলে, পুনরায় উহাতে আধ পোয়া ঘৃত, এবং বাদাম, পেস্তা দিয়া নাড়িয়া দিবে। যখন দেখিবে, আন্দাজ দুই আনা চা'ল ফুটিতে আরম্ভ হইয়াছে, সেই সময় আর বিলম্ব না করিয়া, গরম জল ক্রমে ক্রমে উহাতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। সমুদায় জল দেওয়া হইলে, লবণ দিয়া এক-বার নাড়িয়া, হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া দিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, অপর একটি পাক-পাত্রে অবশিষ্ট ঘৃত চড়াইয়া, কিসমিস-গুলি অল্প ভাজিয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে। এই সময় লেবুর রস ও মিছরি পোলাওএ ঢালিয়া দিয়া, উনান হইতে হাঁড়ি নামাইয়া

ঢাকিয়া রাখিবে। নামাইবার দশ মিনিট পরে উহাতে আতর দিয়া আর এক-বার নাড়িয়া লইলে-ই ইহুদি পোলাও প্রস্তুত হইল।

**মাছের পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মৎস্য-খণ্ড \* দেড় সের, চা'ল এক সের, ঘৃত এক পোয়া, আদা ছেঁচা আধ পোয়া, ধনে ছেঁচা আধ পোয়া, তেজপাতা এক তোলা, লবণ চারি তোলা, গোলমরীচ ছেঁচা এক তোলা, লবঙ্গ দুই আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, দারুচিনি দুই আনা, লঙ্কা পরিমিত।

পোলাও আদি রন্ধন করিবার পক্ষে যে পাকা মাছ লাগিয়া থাকে, ইহা সকলের-ই মনে রাখা আবশ্যক। বড় রকম মাছ মোটা মোটা করিয়া কুটিয়া অধিক জলে ধুইয়া লইবে। এখন একটি ডেক্‌চিতে আদা, ধনে, মরীচ এবং মাছ-গুলি রাখিয়া, তাহাতে দুই সের পরিমাণ জল ঢালিয়া দিয়া মুখ বন্ধ করিয়া রাখ। উনানে ঐ পাত্রটি চড়াইয়া দিয়া জাল দিতে আরম্ভ কর। যখন দেখা যাইবে যে, জল আধ সের আছে এবং উহার লাল্‌চে গোছের রঙ হইয়াছে, তখন তাহা জাল হইতে নামাইয়া রাখ। এখন এক-খানি পরিষ্কৃত কাপড়ে ঐ আখ্নির জল ছাঁকিয়া মৎস্য ও জল পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখ। এ-দিকে একটি পাক-পাত্রে ঘৃত চড়াইয়া, তাহাতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, আখ্নির জল সম্বরা দাও। এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, নামাইয়া একটি পাত্রে ঢালিয়া রাখ। যে পাত্রে আখ্নির জল সম্বরা দেওয়া হইয়াছে, সেই পাত্রে আবার ঘৃত চড়াও এবং উহাতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া মাছ-গুলি সাতলাইয়া নামাইয়া রাখ।

এ-দিকে ভাত রাঁধিবার নিয়মানুসারে পোলাওএর চা'ল-গুলি বাড়িয়া এবং ধুইয়া ভাত রাঁধিতে থাক। যখন দেখা যাইবে, উহা আধ-সিদ্ধ হইয়াছে, তখন তাহার জল ছাঁকিয়া, সেই অর্ধ-সিদ্ধ চাল-

\* কুই, মুগেল ও কাতলা এবং তদভাবে গল্‌দা চিড়ী হইলে ভাল হয়।

গুলি আখ্নির জলে স্থ-সিদ্ধ কর। অর্থাৎ হাঁড়ি বা ডেক্‌চির তলায় প্রথমে অল্প পরিমাণে গরম ঘৃত ঢালিয়া তাহার উপর তেজপত্র সাজাও। এই সময় গন্ধমসলা-গুলি অল্প ছেঁচিয়া অর্ধেক মাছের সহিত এবং অর্ধেক সিদ্ধ চা'লের সহিত মিশাও। এখন ঐ সম্বিজিত তেজপত্রের উপর এক থাক মাছ সাজাও। এইরূপ নিয়মে এক-বার তেজপত্র এবং এক-বার আধ-সিদ্ধ ভাত সাজাইতে সাজাইতে যখন দেখা বাইবে, সমুদায় শেষ হইয়াছে, তখন তাহার উপর আখ্নির জল, লবণ এবং সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া হাঁড়িটির মুখ একখানি পরিষ্কৃত নেকড়ার দ্বারা ঢাকিয়া দিবে, এখন উহাতে শরা চাপা দিয়া দমে রাখিলে-ই, মাছের পোলাও প্রস্তুত হইল। মাছের যে কয়েক প্রকার পোলাও রন্ধন করিবার নিয়ম আছে, তন্মধ্যে এই নিয়মটি অতি সহজ এবং সামান্য ব্যয়-সাধ্য। রুচি অনুসারে আখ্নির জলে মাছ না দিয়া, ভাজা মাছ দ্বারা পোলাও রাঁধা হয়।

**শাদা পোলাও।** পোলাও রন্ধনের নিয়ম যে এক-রূপ নহে, তাহা পূর্বে অনেক-বার উল্লেখ করা হইয়াছে। আশ্বাদনের বিভিন্নতা অনুসারে উহার বর্ণের-ও বিভিন্নতা দেখিতে পাওয়া যায়। জরুদা, শাদা প্রভৃতি পোলাওএর অনেক-প্রকার রঙ হইয়া থাকে।

**উপকরণ ও পরিমাণ—**মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, গোটা লবঙ্গ দুই আনা, গোটা এলাচ দুই আনা, দারুচিনি দুই আনা, দই দেড় পোয়া, মরীচ চারি আনা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, কালজীরা দুই আনা, লবণ এবং লঙ্কা পরিমিত।

একটি পুঁটুলিতে গোটা-ধনে, আদা, পিঁয়াজ প্রভৃতি বাঁধিয়া হাঁড়ি কিংবা ডেক্‌চিতে জলের সহিত জাল দিবে। এই সময় ঐ জলে সমুদায় লবণ এবং মাংস-ও দেওয়া আবশ্যক। পুঁটুলিতে না বাঁধিয়া জলের



উপর ঢালিয়া দিলে-ই চলিতে পারে। অত্যাশ্রয় পোলাওএর রন্ধন-সময়ে যে নিয়মে আখ্নির জল প্রস্তুত করিয়া লইতে হয়, এই জল-ও সেই নিয়মে পাক করিয়া, আধ সের থাকিতে নামাইয়া লইয়া, মাংস এবং আখ্নির জল এক ছটাক ঘৃত ও লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সাতলাইয়া লইবে।

এ-দিকে পোলাওএর উপযুক্ত ভাল রকম চা'ল পরিস্কৃত করিয়া অন্ন রাধিবার নিয়মানুসারে আধ-সিদ্ধ করিয়া লইবে। পূর্বে যে আখ্নি প্রস্তুত করিয়া রাখা হইয়াছে, এখন সেই আখ্নি হইতে মাংস পৃথক করিয়া লইয়া, দধিতে দুই ছটাক পরিমাণ ঐ জল মিশাইয়া, তাহা মাংসে মাখিতে হইবে। অনন্তর, জীরা ব্যতীত সমুদায় অথগু মসলা-গুলি ঐ মাংসে ছড়াইয়া দিয়া মৃদু তাপ দিবে। রস মরিয়া আসিলে, তাহাতে জীরা ছড়াইয়া দিয়া উনান হইতে নামাইয়া ঢাকিয়া রাখিবে। পূর্বে যে অর্ধ-পক অন্নের কথা বলা হইয়াছে, তাহা মাংস-সাজান হাঁড়িতে সাজাইয়া, তাহার উপর সমুদায় ঘৃত ও অবশিষ্ট আখ্নির জল ঢালিয়া দিয়া, রস শুষ্ক না হওয়া পর্যন্ত দমে রাখিয়া নামাইয়া লইলে-ই শাদা পোলাও প্রস্তুত হইল। এই পোলাও-এ জাফরাণ কিংবা হরিদ্রা আদৌ ব্যবহৃত হয় না।

**আনারসের পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস

এক সের, চা'ল এক সের, আনারস দেড় সের, ঘৃত দেড় পোয়া, চিনি আধ সের, পাতি-লেবুর রস এক পোয়া, দারুচিনি (গোটা) চারি আনা, লবঙ্গ (গোটা) চারি আনা, ছোট এলাচের দানা চারি আনা, আদা-ছেঁচা তিন তোলা, ধনে-বাটা তিন তোলা, লবণ পরিমিত, কাল-জীরা এক তোলা, জাফরাণ চারি আনা।

প্রথমে একটি হাঁড়িতে ধনে, আদা, লবণ এবং মাংস দিয়া জলে সিদ্ধ করিবে এবং ঐ জলে যে আখ্নি বা যুষ প্রস্তুত হইবে, তাহা নামাইবে; এবং এক-খানি পরিস্কৃত নেকড়ায় ছাঁকিয়া লইয়া, সিটে-গুলি ফেলিয়া

দিয়া, আধ ছটাক ঘূতে কাল-জীরা ফোড়ন দিয়া, ঐ আখনি মাংসের সহিত সাঁতলাইবে। সাঁতলান হইলে উনান হইতে নামাইয়া, স্বতন্ত্র পাত্রে মাংস ও আখনি পৃথক্ করিয়া ঢালিয়া রাখিবে।

এ-দিকে আনারসের ছাল ও চোক বাদ দিয়া, খণ্ড খণ্ড আকারে কুটিয়া লবণ মাখাইয়া ধুইয়া রাখিবে। এখন একটি হাঁড়িতে পূর্ব-রক্ষিত আখনির জল ও এক সের কুটা আনারস দিয়া জ্বালে বসাইবে। এবং আধ সের থাকিতে নামাইয়া, আনারস ও জল পৃথক্ করিবে। এখন ঐ জ্বলে লেবুর রস ও চিনি দিয়া পানক প্রস্তুত করিবে। পানকের অর্দ্ধেক স্বতন্ত্র পাত্রে রাখিয়া, অপরাধে পূর্ব-রক্ষিত আধ সের আনারস দিয়া মুছ জ্বাল দিবে এবং জল মরিয়া গা-মাথা গোছের হইলে, নামাইয়া রাখিবে। এইরূপ সমুদায় প্রস্তুত হইলে, পাক-পাত্রে অবশিষ্ট কালজীরা ছড়াইয়া, তাহার উপর গোটা লবঙ্গ প্রভৃতি সমুদায় গন্ধ মসলা-গুলি ও মাংস সাজাইবে। সাজান হইলে পূর্ব-রক্ষিত আনারস-গুলি নিংড়াইয়া তাহার রস দিয়া মুছ তাপ দিবে। অনন্তর রস শুষ্ক হইয়া আসিলে, পোলাও-এর উপযুক্ত পুরাতন চা'ল জ্বালে অর্দ্ধ-সিদ্ধ করিয়া তাহার মাড় গালিয়া, ঐ অন্ন পূর্ব-প্রস্তুত মাংস-সাজান হাঁড়িতে সাজাইয়া, তাহার উপর আখনির জল, ঘূত দিয়া দমে বসাইবে। স্থ-সিদ্ধ হইলে নামাইয়া লইবে। পরিবেষণ-কালে পূর্ব-রক্ষিত অবশিষ্ট অর্দ্ধ সের আনারস পোলাও-এ ছড়াইয়া দিয়া নামাইয়া লইলে-ই উহা প্রস্তুত হইল।

আনারসের পোলাও অল্প রকমে রাঁধিতে হইলে, উহাতে আদৌ মাছ মাংস ব্যবহার করিবে না। কেবল-মাত্র আখনির জ্বলে পোলাও রাঁধিয়া, দমে বসাইবার সময় খণ্ড-খণ্ড আনারস উহাতে দিবে।

**দ্বিতীয় প্রকল্পন।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘূত দেড় পোয়া, আনারস দেড় সের, চিনি তিন

পোয়া, পাতি-লেবুর রস আধ পোয়া, দারুচিনি-খণ্ড ছয় আনা, লবঙ্গ (অথগু) চারি আনা, ছোট এলাচ অথগু ছয় আনা, আদা তিন তোলা, ধনে দেড় তোলা, কালজীরা আধ ভরি, লবণ পরিমিত ।

প্রথমে আনারসের খোসা ও চোক ছাড়াইয়া, খণ্ড খণ্ড করিয়া কুটিবে । এ-দিকে একটি পাক-পাত্র জল-সহ জ্বালে চড়াইয়া, তদুপরি বাঁশের চেয়াড়ি সাজাইয়া তাহাতে এক সের পরিমিত আনারস স্থাপন করিবে । উহা সিদ্ধ হইলে, পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে এবং ঐ জলে চিনি ও লেবুর রস মিশাইয়া পানক প্রস্তুত করিবে । এখন এই পানকের কিঞ্চিৎ পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে তুলিয়া রাখিয়া, অবশিষ্ট আধ সের আনারস খণ্ড ঢালিয়া দিয়া পালে চড়াইবে । অল্প-পরিমাণ রস থাকিতে থাকিতে নামাইয়া লইবে । এখন মাংস-খণ্ড আদা, ধনে, লবণ এবং জল একটি পাত্রে মুখ ঢাকিয়া জ্বালে চড়াইবে । খানিকক্ষণ-জ্বালে থাকিলে যখন দেখা যাইবে, মাংস বেশ সু-সিদ্ধ হইয়াছে, এবং জলের লাল্চে রং হইয়া সু-গন্ধ বাহির হইতেছে, তখন তাহা নামাইবে, এবং মসলাদি পৃথক্ করিয়া, মাংস ও ঘূষ বা আখনি লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সম্বরা দিবে । এ-দিকে পাক-পাত্রে কালজীরা ছড়াইয়া, তাহার উপর মাংস ও অথগু গন্ধ-মসলার স্তবক সাজাইবে । আর পূর্বে যে কিঞ্চিৎ পানক পৃথক্ করিয়া রাখা হইয়াছে, তাহাতে মাংসের ঘূষ মিশাইয়া, পূর্ব-সিদ্ধ এক সের আনারসের রস নিংড়াইয়া মিশাইবে । এখন সিদ্ধ মাংস আর এক-বার জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে এই প্রস্তুত আনারসের রস দুই চামচা পরিমাণ দিয়া, একবার ফুটিয়া উঠিলে নামাইয়া লইবে ।

এইরূপে আনারস ও মাংসাদি প্রস্তুত হইলে, চা'ল-গুলি অল্প-পাকের নিয়মামুসারে আধ-সিদ্ধ করিয়া লইবে । পরে মাড় গালা হইলে তাহাতে পূর্ব-রন্ধিত ঘূষ ঢালিয়া দিয়া সু-সিদ্ধ করিবে । সিদ্ধ হইবার

উপক্রম হইয়া আসিলে, তাহাতে সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দমে বসাইবে, এবং সিদ্ধ হইলে নামাইবে। পরিবেষণ-সময়ে পোলাওএর উপর অবশিষ্ট আধ সের আনারস-খণ্ড ছড়াইয়া দিবে।

**কমলা লেবুর পোলাও।** কমলা লেবুর দ্বারা এই পোলাও প্রস্তুত হইয়া থাকে বলিয়া ইহাকে কমলান্ন বা কমলা লেবুর পোলাও কহিয়া থাকে। কমলান্ন রাঁধিবার নিয়ম এক-প্রকার নহে। অনেক প্রকার নিয়মে এবং মসলাদির পরিমাণের তারতম্য অনুসারে এই পোলাও ভিন্ন ভিন্ন নিয়মে পাক হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—কমলা লেবুর কোয়া এক সের, ঐ রস আধ-সের, চিনি বা মিছরি আধ পোয়া, চা'ল আধ সের, ঘৃত এক পোয়া, ছোট-এলাচের দানা এক আনা, লবঙ্গ এক আনা, কিস্মিস্ আধ ছটাক, বাদাম আধ ছটাক, পেস্তা আধ ছটাক, জাফরাণ দুই আনা, ফীর আধ পোয়া, লবণ পরিমিত।

প্রথমে এক ছটাক ঘূতে বাদাম ও পেস্তা ভাজিয়া লও। পরে তাহাতে কিস্মিস্-গুলি ভাজিয়া রাখ। অনেকে বাদাম ও পেস্তার সহিত কিস্মিস্ ভাজিয়া থাকেন; কিন্তু তাহাতে একটি দোষ হয় যে, বাদাম ও পেস্তা ভাজিবার জন্ত যে সময় পর্যন্ত আগুনে রাখিতে হয়, সে সময় অবধি রাখিলে কিস্মিস্ পুড়িয়া উঠে। কিস্মিস্ ভাজার পর, ঐ পাক-পাত্রে, পুনর্বার আধ পোয়া ঘৃত চড়াও এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে গরম-মসলা-গুলি ছাড়িয়া দিয়া, আধ-ভাজা হইলে চা'ল-গুলি ঢালিয়া দাও। ঘূতে চা'ল ঢালিয়া দিয়া ঘন ঘন নাড়িবে, এবং দুই একটি চা'ল ফুটিতে আরম্ভ হইলে, ক্রমে ক্রমে লেবুর রস খাওয়াইতে থাক। রস খাওয়ানর পর জল এবং লবণ দিয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দাও। পোলাও-এ যে যত্ন তাপ দিতে হয়, তাহা বোধ হয়, সকলে-ই অবগত আছেন। যখন দেখা যাইবে যে, চা'ল সিদ্ধ হইয়া আসিবার

উপক্রম হইয়াছে, তখন তাহাতে লেবুর কোয়া, বাদাম, পেস্তা, কিস্মিস্, ক্ষীর, চিনি প্রভৃতি আর আর অবশিষ্ট সমুদায় এবং ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, অল্প-ক্ষণ দমে রাখিয়া নামাইয়া লও, কমলান্ন প্রস্তুত হইল। কমলান্ন এক-প্রকার মিষ্ট বা মিঠা-পোলাও, উহা অত্যন্ত সু-খাদ্য; লেবুর গুণে বা দোষে আবার পোলাও-এর আশ্বাদন ভাল-মন্দ হইয়া থাকে। লেবু যত উৎকৃষ্ট হইবে, কমলান্ন যে সেই পরিমাণে রসনা-তৃপ্তি-কর হইবে, তাহা বলা বাহুল্য।

**দুধের কাশ্মীরি পোলাও।** কাশ্মীরি পোলাও দুধ দ্বারা রন্ধন করিতে হয় বলিয়া, উহাকে দুধের পোলাও কহিয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, দুধ (খাঁটি) এক সের, মাংস আধ সের, ঘৃত তিন পোয়া, ছোট এলাচ এক আনা, বড় এলাচ ছয়টা, দারুচিনি এক আনা, লবঙ্গ আধ আনা, জয়িত্রী আধ আনা, তেজপত্র ষোল-খানি, লঙ্কা আটটি, গোটা-ধনে আধ পোয়া, ছোলার ডা'ল আধ পোয়া, আদা-ছেঁচা আধ ছটাক, আদার রস আধ ছটাক, পিঁয়াজ-বাটা এক ছটাক, জীরামরীচ আধ তোলা, সা-জীরা আধ তোলা, সা-মরীচ আধ তোলা, কাবাবচিনি আধ আনা, দধি আধ পোয়া, ক্ষীর-চূর্ণ আধ পোয়া, বাদাম এক ছটাক, পেস্তা এক ছটাক, কিস্মিস্ আধ ছটাক, চিনি এক ছটাক, লবণ পাঁচ তোলা, জল সাড়ে চারি সের মরিয়া দুই সের থাকিবে।

যে সকল চা'লে অধিক পরিমাণে ঘৃত প্রভৃতি টানিয়া লইতে পারে, সেই সকল চা'লে এই পোলাও রাঁধিতে হয়, নতুবা লিখিত জল টানিয়া লইতে পারিবে না। প্রথমে ধনে, ডা'ল, আদা-ছেঁচা, জীরা-মরীচ, সা-জীরা, সা-মরীচ, কাবাবচিনি, লঙ্কা, লবঙ্গ, বড়-এলাচ, জয়িত্রী, অর্ধেক তেজপত্র এবং মাংস সমুদায়, এক-খানি কাপড়ে বাঁধিয়া, ডেক্‌চি অথবা হাঁড়িতে চড়াইবে। অনন্তর, তাহাতে নিয়মিত জল ঢালিয়া দিয়া,

পাক-পাত্রে মূখ ঢাকিয়া মৃদু জ্বল দিবে। প্রবল জ্বলে বারংবার জল উত্থলিয়া পড়িয়া থাকে। এজন্ত জ্বল সম্বন্ধে দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। উহা অধিক-ক্ষণ জ্বলে থাকিলে, যখন দেখা যাইবে যে, সমুদায় জল মরিয়া দুই সের মাত্র অবশিষ্ট আছে, আর উহার রঙ লালচে বর্ণের হইয়াছে, এবং ঢাকনি খুলিলে স্ন-গন্ধে নাসিকা বিভোর করিয়া তুলিতেছে, তখন আর জ্বল না দিয়া, কেবল-মাত্র আগুনের আঁচে বসাইয়া রাখিলে-ই চলিতে পারে।

এ-দিকে চা'ল-গুলি উত্তমরূপ বাড়িয়া বাছিয়া, দুধে ভিজাইয়া রাখিবে এবং যখন দেখিবে জা'লে আর দুধ টানিতে পারিতেছে না, তখন এক-খানি পরিস্কৃত পাতলা কাপড়ে, ঐ চা'ল-গুলি একটু ঢিলা-ভাবে বাঁধিয়া ঝুলাইয়া রাখিবে। যখন দেখা যাইবে, পুঁটলিটি হইতে বিন্দু বিন্দু দুধ পড়া বন্ধ হইয়া আসিতেছে, তখন তাহা ঝুলিয়া পুনর্বার বাতাসে ছড়াইয়া দেওয়া আবশ্যক। বাতাসে চাল-গুলি যে পরিমাণে শুষ্ক হইবার সম্ভাবনা, তাহা হইয়া আসিলে, তাহাতে পিঁয়াজ-বাটা, আদার রস এবং জাফরাণ মাখাইবে। কেহ কেহ এই সময় ছোট এলাচের অর্ধেক দানাও চালে মিশাইয়া থাকেন। এখন যে পাত্রে পোলাও রাঁধিবে, তাহার তলায় এক পোয়া স্নত ঢালিয়া দিয়া, তেজ-পত্র সাজাইবে এবং তাহার উপর চা'ল, বাদাম, কিসমিস ও পেস্তা প্রভৃতি এক স্তবক রাখিয়া, পুনর্বার তেজপাতা সাজাইয়া, পূর্ববৎ চা'ল প্রভৃতি স্থাপন করিবে। এইরূপে স্তবকে স্তবকে সাজান শেষ হইলে তিন কড়া অর্থাৎ এরূপ নিয়মে জ্বল দিবে, যেন চা'লের উপর লম্বা-ভাবে আঙুল স্পর্শ করিলে-ই, তিনটি মাত্র দাগ ডুবিয়া যায়। অনন্তর, তাহাতে সমুদায় লবণ ও আধ সের স্নত ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রে মূখ আচ্ছাদন পূর্বক মৃদু জ্বলে উহা বসাইবে এবং চা'ল প্রায় সিদ্ধ হইলে, কেবল-মাত্র দশ

পাত্রটি রাখিলে-ই চলিবে। কেহ কেহ এই সময় দই, চিনি এবং অবশিষ্ট স্বত পাক-পাত্রে ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া-চাড়িয়া, উহার মুখ ঢাকিয়া পাক-পাত্রটি সাজাইয়া জ্বলে বসাইয়া দেন, এবং স্থ-পক হইলে-ই নামাইয়া লইয়া থাকেন। কিন্তু সকলে সেরূপ নিয়মে পাক করিতে পারে না, এজন্য পাক-পাত্রের চারি-ধারে সমান-রূপ জ্বল না পাইয়া কতক স্থ-সিদ্ধ হয় ও কতক কাঁচা থাকিয়া যায়। অতএব পাক-পাত্রটি মধ্যে মধ্যে ঘুরাইয়া দিলে, এবং চা'ল সিদ্ধ হইয়া আসিবার সময়, আস্তে আস্তে বাঁকাইয়া লইলে, সে আশঙ্কা থাকে না। পোলাও পরিবেষণ করিবার সময়, তাহাতে অল্প মাত্র গোলাপ-জলের ছিটা দিয়া লইলে আরও ভাল হয়।

**ছানার নিরান্না পোলাও।** এদেশে ছানার পোলাও পাক করিবার অনেক-প্রকার নিয়ম দেখিতে পাওয়া যায়। ভিন্ন ভিন্ন নিয়মে পাক করিলে, উহার আত্মদ-গত বিস্তর প্রভেদ হইয়া থাকে।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—ছানা দেড় সের, চা'ল এক সের, স্বত দেড় পোয়া, চিনি এক ছটাক, নারিকেল-কোরা এক ছটাক, বাদাম এক ছটাক, পেস্তা এক ছটাক, ছোট-এলাচের দানা এক আনা, জাফরাণ এক আনা, সা-জীরা সিকি তোলা, সা-মরীচ সিকি তোলা, ধনে দুই ছটাক, লঙ্কা পরিমিত, মোরী আধ তোলা, দারুচিনি এক আনা, লবণ চারি তোলা, তেজপাতা কুড়ি-খানি, আদা-ছেঁচা দুই তোলা, বুটের ডাল আধ পোয়া।

আখনিতে যে সকল মসলা ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তৎ-সমুদায় এক-খানি নেকড়ার পুটলি বাঁধিয়া, জলে সিদ্ধ কর। পোলাওএর পক্ষে শক্ত ছানাই প্রশস্ত। এজন্য শক্ত গোছের টাটকা ছানা, এক-খানি কাপড়ে বাঁধিয়া জল বাহির করিয়া তাহা ডুমা ডুমা আকারে কাটিয়া লও। অনন্তর, স্বতে ঈষৎ বাদামী বর্ণে ভাজিয়া তুলিয়া রাখ।

এ-দিকে, পোলাও-এর উপযুক্ত চা'ল ঝাড়িয়া বাছিয়া, ধৌত করত বাতাসে শুকাইতে দাও। পরে, চা'লে দুগ্ধ-মিশ্রিত জাফরাণ-গোলা ও অল্প ঘৃত মাখাইয়া, লবণ, বাদাম, পেস্তা, কিস্মিস, সা-জীরা, সা-মরীচ এবং এলাচের দানা ছড়াইয়া দিয়া মিশাইয়া লও। এখন ডেক্চি কিংবা হাঁড়ির তলায় সিকি পরিমাণ ঘৃত ঢালিয়া, তাহার উপর তেজপত্র সাজাইয়া, সমুদায় চা'ল দাও। চা'ল দেওয়া হইলে, আখনির জল ঢালিয়া, সিকি পরিমাণ ঘৃত ঢালিয়া দাও। অনন্তর, ঢাকনি দ্বারা হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া, জ্বালে বসাও। জ্বালে এক-ফুট ফুটিয়া উঠিলে তাহাতে ছানা-ভাজা ঢালিয়া দাও। অল্প-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে-ই উহা সিদ্ধ হইয়া আসিবে। দুই একটি চা'ল টিপিলে যদি দেখা যায়, তাহা প্রায় সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, তখন নারিকেল-কুরা, চিনি এবং অবশিষ্ট ঘৃত এবং অগ্রাণ্ড উপকরণ ঢাকনি খুলিয়া হাঁড়িতে ঢালিয়া দাও, এবং আন্তে আন্তে এক-বার কাটি দিয়া নাড়িয়া কিংবা হাঁড়িটি ঝাঁকাইয়া, পোলাও-গুলি উপর-নীচে করিয়া দাও। অনন্তর, হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া পূর্বের ত্রায় দমে বসাইয়া রাখ, এবং স্থ-সিদ্ধ হইলে-ই নামাইয়া লও।

**দধি-পলান্ন।** এই পলানের আশ্বাদন অগ্রাণ্ড পোলাও-এর আশ্বাদন হইতে এক-প্রকার স্বতন্ত্র। মুসলমানদিগের মধ্যে যে সকল পোলাও প্রচলিত আছে, তৎ-সমুদায় প্রায়-ই গুরু-পাক এবং ব্যয়-সাধ্য। কিন্তু এই পোলাও সরুপ গুরু-পাক কিংবা ব্যয়-সাধ্য নহে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস আধ সের, চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, দুই এক পোয়া, পাতিলেবু একটা, আদা দুই তোলা, ধনে দুই তোলা, কালজীরা আধ তোলা, তেজপাতা কুড়ি-খানি, লবণ চারি তোলা, মরীচ ও লঙ্কা এক পাই, ছোট-এলাচ এক আনা, লবঙ্গ এক পাই, দারুচিনি এক পাই, জাফরাণ এক আনা।



প্রথমে, মাংস-গুলি খণ্ড খণ্ড করিয়া লইবে। পরে ধনে-বাটা প্রভৃতি অগ্ন্যাগ্ন মসলার সহিত ঐ মাংসের আখনি প্রস্তুত করিয়া রাখিবে। এখন এই আখনি কাপড়ে ছাঁকিয়া, ঝোল ও মাংস পৃথক পৃথক পাত্রে রাখিবে। মাংস-গুলি এক-ছটাক-পরিমিত ঘূতে সস্তলন দিয়া, দুই এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া নামাইয়া লইবে।

এ দিকে, যে পাত্রে পোলাও রাখিবে, সেই পাত্রে অল্প ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, তাহাতে তেজপাতা সাজাইতে থাক ; তেজপাতার উপর জীরা-গুলি ছড়াইয়া দাও। আবার তেজপাতার উপর সস্তলন দেওয়া মাংস-গুলি সাজাইয়া, তাহার উপর গরম-মসলা-গুলি ছড়াইয়া দাও, এখন এই মসলার উপর চা'ল সাজাইয়া রাখ। এ-স্থলে একটি কথা মনে করা আবশ্যক ;—পোলাওএর চা'ল প্রস্তুতের যে সকল নিয়ম পূর্বে উল্লেখ করা হইয়াছে, সেইরূপ নিয়মে উহা প্রস্তুত করিয়া লইবে। চা'ল সাজান হইলে, তাহার উপর মাংসের যুষ অর্থাৎ আখনির জল ঢালিয়া য়ুহু য়ুহু জ্বাল দিবে। চা'ল আধ-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, অর্থাৎ অল্প অল্প রস থাকিতে সমুদায় দই, আদার রস এবং অবশিষ্ট সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দাও। অনন্তর, তপ্ত অঙ্গারের উপর বসাইয়া রাখিলে-ই পোলাও রন্ধন হইল। এই পলান্নে যদি কেহ পিঁয়াজ ব্যবহার করিতে ইচ্ছা করেন, তবে অগ্ন্যাগ্ন পোলাওএ পিঁয়াজ দেওয়ার যেরূপ নিয়ম লিখিত হইয়াছে, সেই নিয়মে উহা ব্যবহার করিবেন। আমাদের বিবেচনায় দধি-পোলাওএ আদৌ পিঁয়াজ ব্যবহার না করা-ই ভাল।

**সহজ হেমাল্ল।** পলাশ ও খেচরায় হইতে হেমাল্ল রন্ধনে সামান্য প্রভেদ হইয়া থাকে। হেমাল্লের আশ্বাদন পোলাওএর স্থায়। তবে পোলাও-রন্ধনে যেরূপ ব্যয় পড়ে এবং যেরূপ আয়োজন করিতে হয়, হেমাল্ল সেরূপ করিতে হয় না।

উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, ছোলার ভা'ল আধ পোয়া,

বাদাম এক তোলা, পেস্তা এক তোলা, ছোট-এলাচ এক আনা, দারুচিনি আধ আনা, লবঙ্গ এক আনা, গোলমরীচ আধ আনা, আদা দুই তোলা, ধনে দুই তোলা, কালজীরা এক আনা, তেজপাতা কুড়ি-খানি, জাফরাণ এক আনা, পিঁয়াজ চারি তোলা, ঘৃত এক পোয়া, ক্ষীর আধ পোয়া, চিনি এক ছটাক, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত ।

পাক-পাত্রে ডা'ল, ধনে, আদা, পিঁয়াজ, মরীচ, কালজীরা এবং লবণ জলের সহিত জ্বালে সিদ্ধ করিবে । আখনির জল প্রস্তুত হইলে তখন তাহাতে আর জ্বাল না দিয়া, কেবল-মাত্র আগুনের আঁচে পাত্রটি বসাইয়া রাখিবে ।

চা'ল বাড়িয়া বাছিয়া ধুইয়া, অন্ন-পাকের নিয়মানুসারে অধিক জলে পাক করিবে । যখন দেখিবে, চা'ল আধ সিদ্ধ হইয়াছে, তখন তাহা জ্বল হইতে নামাইয়া, মাড় গালিয়া ফেলিবে । এখন পূর্ব-রক্ষিত উষ্ণ জলে ঐ আধ-সিদ্ধ তণ্ডুল সিদ্ধ করিবে । এ-দিকে, অল্প একটি পাক-পাত্রে অর্ধেক-পরিমাণ ঘৃত ঢালিয়া, তাহার উপর তেজপাতা সাজাইবে । পরে ঐ অল্পের উপর সমুদায় গন্ধ-দ্রব্য, বাদাম, কিস্মিস্ এবং পেস্তা ছড়াইয়া দিয়া, তেজপাত-সজ্জিত পাত্রে ঢালিয়া, ঐ পাত্রটি আগুনের আঁচে বসাইয়া রাখিবে । অনন্তর ক্ষীর ও চিনি এবং জাফরাণ-বাটা অবশিষ্ট ঘৃতে গুলিয়া, অল্পে ঢালিয়া দিয়া, অতি সাবধানে সমুদায় অন্নগুলি উন্টাইয়া দিবে । অধিক নাড়া-চাড়া হইলে, ভাত কাদার মত হইবার সম্ভাবনা, অন্ন-ক্ষণ উহা দমে রাখিয়া নামাইয়া লইবে ।

**তৈতুলের পোলাও ।** উপকরণ ও পরিমাণ ।—চা'ল এক সের, মাংস আধ সের, ঘৃত আধ সের, তৈতুল আধ পোয়া, চিনি আধ পোয়া, ছোট-এলাচ এক আনা, লবঙ্গ এক আনা, গোলমরীচ সিকি তোলা, দারুচিনি এক আনা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, আদা দুই তোলা,

ধনে তিন তোলা, কালজীরা সিকি তোলা, কিস্মিস্ এক ছটাক, লবঙ্গ ও লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে মাংস-গুলি লঙ্কা, আদা, পিয়াজ এবং ধনের সহিত জল দিয়া জ্বালে চড়াও। অধিক-ক্ষণ জ্বাল পাইলে, মাংসাদি বেশ সিদ্ধ হইয়া জ্বলের এক-প্রকার রঙ হইবে। মাংসাদি যেন পৃথক্ পৃথক্ কাপড়ে পুঁটলি করিয়া বাঁধিয়া দেওয়া হয়।

মাংস স্ত-সিদ্ধ হইলে, জ্বাল হইতে নামাইয়া, মাংস এবং জল একত্র কর। এখন পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে এক ছটাক ঘৃত ঢালিয়া দাও এবং পাকিয়া আসিলে, লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, ঐ জল সম্বন্ধে দাও। জ্বালে একটু ফুটিয়া উঠিলে নামাও, নামাইয়া মাংস ও বোল পৃথক্ কর। যে বোল বা আখনি পৃথক্ করিয়া রাখা হইয়াছে, তাহাতে তেঁতুল ও চিনি গুলিয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লও। ছাঁকিয়া পুনর্বার জ্বালে চড়াও এবং একটি বলক্ উঠিলে, নামাইয়া রাখ।

মাংস এবং আখনি যেমন প্রস্তুত করিয়া লইবে, সেইরূপ পোলাওএর চা'ল-ও রন্ধনের উপযুক্ত করিয়া লওয়া আবশ্যক। তদনন্তর, অন্ন-পাকের নিয়মামুসারে উহা জ্বালে চড়াইবে। জ্বালে আধ-সিদ্ধ হইলে, তদ্বারা পোলাও রাঁধিবে। অনন্তর, পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে দুই ছটাক ঘৃত দিয়া, তাহার উপর কালজীরা ছড়াইয়া দাও। এখন এই জীরার উপর মাংস এবং যাবতীয় অথও মসলা ও লবণ সাজাইয়া, তাহাতে চারি চাম্চা ঘূষ বা পূর্ক-প্রস্তুত আখনির জল দিয়া, য়হ জ্বালে পাত্রটি স্থাপন কর। জ্বালে বোল শুষ্ক হইয়া আসিলে, তাহাতে আধ-সিদ্ধ অন্ন ( মাড় গালিয়া ) ঢালিয়া দাও। আর পূর্বে যে ঘূষ প্রস্তুত করিয়া রাখা হইয়াছে, তাহা ঐ অন্নের উপর ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া দাও, এবং এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, ঢাকনি খুলিয়া, সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, আবার মুখ বন্ধ কর। এই সময় আর জ্বাল

না দিয়া, ইহা কেবল-মাত্র দমে রাখিবে। পরিবেষণ-কালে ভজিত কিস্মিস্-গুলি পাক-পাত্রস্থ পোলাওএ ছড়াইয়া দিবে।

**হিন্দুস্থানী মাহী পোলাও।** মাছ দ্বারা এই পোলাও প্রস্তুত হয় বলিয়া, ইহাকে মাহী-পোলাও বলে। রন্ধন-পারিপাট্যে অনেক সময় মাংসের পোলাও অপেক্ষা, মাছের পোলাও সু-খাদ্য হইয়া থাকে। নানা-প্রকার নিয়মে এই পোলাও পাকের প্রথা আছে। হিন্দুস্থানী পোলাওএ প্রায়-ই আগে চা'ল অর্ধ-সিদ্ধ করিয়া ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ধোত মৎস্ত-খণ্ড (ভাজা) আধ সের, চা'ল এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, আদা এক ছটাক, ধনে এক ছটাক, তেজপাতা ষোল-খানি, মরীচ এক আনা, ছোট-এলাচ এক আনা, দারু-চিনি আধ আনা, লবঙ্গ আধ আনা, কিস্মিস্ আধ ছটাক, বাদাম আধ ছটাক, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

আদা, ধনে এবং মরীচ, জলে দিয়া, আখনি প্রস্তুত করিয়া লও। আখনি প্রস্তুত হইলে, নামাইয়া, ঘূতে অর্ধেক লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সন্তলন কর।

এ-দিকে, জলে পোলাওএর উপযুক্ত চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেল। এখন আর একটি পাক-পাত্রে অল্প ঘৃত ঢালিয়া, তাহাতে তেজপাতা দিয়া, উপর উপর অখণ্ড গন্ধ-মসলা ও বাদাম, কিস্মিস্ এবং মৎস্তাদি সাজাও। এখন, এই মসলা-সাজান স্তবকের উপর অল্প সাজাও। এইরূপে পর্যায়ক্রমে অল্প ও মৎস্তাদি সাজাইয়া, সর্বশেষে সমুদায় আখনির জল, লবণ ও ঘৃত এবং অল্প উপকরণ উপরে ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখ। পাক-পাত্রে মুখ ঢাকা হইলে পাত্রটি দমে বসাইয়া দাও। অনন্তর, উহা নামাইয়া লইলে-ই, হিন্দুস্থানী মাহী পোলাও রন্ধন হইল।

**খেচর-পলায়।** খিচুড়ী ও পোলাও উভয়-বিধ রন্ধনের

উপকরণ লইয়া পাক হইয়া থাকে বলিয়া, এই খাণ্ড-দ্রব্যের নাম খেচর-পলান্ন। ইহার রন্ধন-নিয়ম প্রায় পোলাও-পাকের প্রায়।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক পোয়া, চা'ল আধ সের, কাঁচা মুগের ডা'ল আধ সের, ঘৃত এক পোয়া, ধনে দুই তোলা, আদা দুই তোলা, কালজীরা এক আনা, তেজপাতা কুড়ি-খানি, মরীচ এক আনা, গন্ধ-দ্রব্য এক আনা, লবণ এবং লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে মাংসের আখনি প্রস্তুত করিয়া ঝোল ছাঁকিয়া লও। পরে ঝোল ও মাংস এক-সঙ্গে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইয়া, মাংস ও ঝোল পুনর্বার পৃথক্ পাত্রে রাখ। এ দিকে চা'ল ও ডা'ল ঘৃতে ভাজিয়া লও। পোলাওএ যেরূপ চা'ল ব্যবহৃত হইয়া থাকে, সেইরূপ চা'ল দ্বারা পাক করিবে। ভাজিবার সময় দুই একটি চা'ল চূড়-চূড় করিয়া উঠিলে, তাহাতে আখনির জল ঢালিয়া দিয়া স্খ-সিদ্ধ করিবে। চা'ল স্খ-সিদ্ধ হইলে, পাক-পাত্রে কিঞ্চিৎ ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, তাহাতে তেজ-পাতা ও জীরা সাজাইতে থাকিবে, এবং তাহার উপর এক থাক গন্ধ-দ্রব্য ও মাংস সাজাইবে। এইরূপে থাকে থাকে তেজপাতা, জীরা এবং মাংস প্রভৃতি সাজাইয়া, তাহার উপর আখনির জলে স্খ-সিদ্ধ অন্ন সাজাইবে। এইরূপে যে কয় থাক হয়, সাজাইবে। সমুদায় থাক সাজান হইলে, তাহার উপর ঘৃত ও লবণ দিয়া দমে রাখিবে। দম হইতে নামাইয়া লইলে-ই, খেচর-পলান্ন পাক হইল।

মাংসের পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস আধ সের, ঘৃত আধ সের, লবণ পরিমিত, বাদাম আধ ছটাক, আদা এক ছটাক, লবঙ্গ আধ আনা, গুজরাটি এলাচ এক আনা, দারু-চিনি আধ আনা, ধনে আধ পোয়া, জীরা সিকি তোলা, মরীচ-চূর্ণ এক আনা, সর-সহিত দধি আধ পোয়া, লেবুর রস আধ ছটাক, তেজপত্র দশখানি, পোস্ত আধ ছটাক, কিসমিস্ আধ ছটাক, লঙ্কা ইচ্ছামত।

প্রথমে চা'ল-গুলি ধুইয়া ভিজাইয়া রাখিবে এবং মাংস-গুলি-ও উত্তম-রূপে পরিষ্কৃত করিয়া লইবে; তৎপরে পরিমিত জল জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে ধনে কাপড়ে বাঁধিয়া ও আদা ছেঁচিয়া ঐ জলে দিয়া জ্বাল দিবে। দ্বিতীয় পাত্রে চারি তোলা ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, গাঁজা মরিলে, দুই চারিটি ছোট-এলাচের দানা ঘৃতে দিয়া, তাহাতে মাংস-গুলি ছাড়িয়া কিঞ্চিৎ ভাজা ভাজা হইলে নামাইবে। এবং ভাজা মাংস-গুলি পাক-পাত্রে জ্বালে চড়াইয়া, আখ্নির জল তাহাতে ঢালিয়া দিয়া জ্বাল দিবে। মাংস স্থ-সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া জন হইতে পৃথক্ করিয়া রাখিবে। পরে দধির সহিত মরীচ-চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া, ঐ মাংসে মাখিয়া লইবে। অনন্তর অর্দ্ধেক লবণ, অর্দ্ধেক লবঙ্গ-চূর্ণ, এলাচ-চূর্ণ, জীরা-চূর্ণ, লেবুর রসের সহিত মিশ্রিত করিয়া অর্দ্ধেক আখ্নির জল মাংসে ঢালিয়া দিবে, এবং অল্প পাত্রে অবশিষ্ট ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, গাঁজা মরিয়া আসিলে, তেজপত্র ও ইচ্ছামত লঙ্কা দিয়া ভাজা হইলে, ঐ জ্বলের সহিত মাংস দিয়া জ্বাল দিবে। জল শুষ্ক হইয়া আসিলে নামাইবে এবং বাদাম বাটিয়া কিঞ্চিৎ দধির সহিত মিশাইয়া, মাংসে মিশ্রিত করিয়া, পাত্র-সহ জলন্ত অঙ্গারের উপর রাখিবে। পরে অর্দ্ধেক জলে অবশিষ্ট লবণ দিয়া জ্বালে চড়াইয়া, ভিজান চা'ল-গুলি তাহাতে ঢালিয়া দিয়া জ্বাল দিবে। চা'ল আধফুটন্ত হইলে, কাপড়ে কিংবা অল্প কোন পাত্রে করিয়া উত্তমরূপে মাড় গালিয়া, ঐ অর্দ্ধ-সিদ্ধ অল্প মাংসের সহিত মিশাইয়া, তৎক্ষণাৎ দারুচিনি-চূর্ণ দিয়া, পাত্রের মুখ ঢাকনি দ্বারা ঢাকিয়া, তাহার চারিদিকে ময়দা দ্বারা বন্ধ করিয়া, জলন্ত অঙ্গারের উপরে রাখিবে; কিন্তু পাক আরম্ভাবধি ঢাকনি দ্বারা ঢাকিয়া পাক করিতে হইবে। প্রথম হইতে ঢাকনির চতুষ্পার্শ্বে ময়দা দ্বারা বন্ধ করিতে হইবে না। দমে বসাইবার সময় আখ্নির জল ও অবশিষ্ট উপকরণ দিবে।

**চাইনিজ্ পলান্ন**। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস এক পোয়া, ঘৃত আধ সের, দই এক পোয়া, ধনে দুই তোলা, আদা দুই তোলা, মরীচ আধ আনা, গন্ধ-দ্রব্য দুই আনা, লবঙ্গ এক পাই, জাফরাণ এক আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

পোলাওএর উপযুক্ত চা'ল ও ধনে প্রভৃতি মসলা ঝাড়িয়া বাছিয়া লও। পরে একটি পাত্রে মাংস-খণ্ড-গুলি, ধনে-বাটা এবং জলের সহিত জ্বালে চড়াও। পাক-পাত্রে মুখ যে ঢাকিয়া রাখা আবশ্যক, তাহা যেন মনে থাকে। যখন দেখিবে, মাংস বেশ সিদ্ধ হইয়াছে, তখন দধির সহিত আদা-বাটা গুলিয়া, ঢাকনি খুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দাও এবং পূর্ববৎ ঢাকিয়া রাখ। ফুটিতে থাকিলে তাহাতে মরীচের গুঁড়া, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং জাফরাণ-বাটা ঢালিয়া দাও।

এ-দিকে, চা'ল-গুলি অল্প উনানে আধ-সিদ্ধ করিয়া, অল্প রস থাকিতে থাকিতে মাংসের পাত্রে ঢালিয়া দাও। এই সঙ্গে আর আর উপকরণ দিবে। ছয় মিনিট জ্বালের পর, উহাতে ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, তপ্ত অঙ্গারের উপর দমে রাখ। অনন্তর, উহা নামাইয়া লইলে-ই চাইনিজ্ পলান্ন পাক হইল।

**কমলান্ন**। কমলা লেবু দ্বারা প্রস্তুত হয় বলিয়াই, এই পলা-  
-ন্নকে কমলান্ন কহে। কমলান্ন অতি সু-খাদ্য।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস আধ সের, চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, চিনি পাঁচ ছটাক, পাতিলেবু রস এক ছটাক, আদা আধ পোয়া, দই দুই ছটাক, কমলা লেবু দশটা, পাতিলেবু একটা, ধনে দুই তোলা, কালজীর দুই তোলা, গন্ধ-দ্রব্য আট আনা, লবণ চারি তোলা।

কমলা লেবু খোসা ছাড়াইয়া শস্ত-গোলক ও খোসা পৃথক্ কর। পরে তাহাতে লবণ মাখ। ছুরির আগা দিয়া তাহার চারিদিকে ছিদ্র করিয়া ও দই মাখিয়া দুই দণ্ড রাখ। পরে শীতল জলে ধুইয়া উষ্ণ

জলে ফেলিয়া এক-বার কিয়ৎক্ষণ তাপ দিয়া, জল মুছিয়া ফেল। পুনর্বার অল্প জল ও কিঞ্চিৎ পাতি লেবুর রসের সহিত এক-বার ফুটাইয়া, বস মুছিয়া ফেল। পুনর্বার অল্প জলে চারি তোলা চিনি ও পাতিলেবুর রস দিয়া, উহাতে তাপ দিয়া লেবু-গোলক-গুলি তুলিয়া একটি পাত্রে রাখ। এখন এক পোয়া চিনির একতারবন্দ রসে কমলা লেবুর খোসা-গুলি সিদ্ধ করিয়া অপর পাত্রে রাখ। এ-দিকে মাংস-খণ্ড-গুলি আদা, লবণ ও ধনের সহিত একত্রে সিদ্ধ করিয়া, আখনি হইলে পর, কাপড়ে ঝোল ও মাংস পৃথক্ কর। ঝোলে ঘৃত, লবঙ্গ ও ছোট-এলাচ দিয়া হাঁকিয়া সন্তলন করিয়া, তাহাতে কমলা লেবুর খোসা-গুলি দিয়া রাখ।

চিনির রস ও অবশিষ্ট পাতি-লেবুর রস একত্রে মিশ্রিত করিয়া, উহাতে প্রস্তুত কমলা ও খোসা সমস্ত দিয়া, তাপ দ্বারা ফুটাইয়া রাখ। চা'ল জলে আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া, মাংসের ঝোলে স্ন-সিদ্ধ কর। এ-দিকে পাক-পাত্রে তেজপত্র সাজাইয়া, তাহার উপর জীরা ছড়াইয়া, সমুদায় মাংস ও এক ছটাক আখনির জল তাপে শুষ্ক হইলে, মাংসের উপর সমুদায় অন্ন স্থাপন কর। ছয় মিনিট তাপ দেওয়ার পর অবশিষ্ট সমস্ত ঘৃত দিয়া আচ্ছাদন দাও ও তপ্তাঙ্গারে রাখ। পরিবেষণ-কালে পলানের উপর কমলার কোয়া ও খোসা দিবে। মিষ্ট-জাতীয় স্ন-পক্ কমলা হইলে আচ্ছাদন অপেক্ষাকৃত মধুর হয়।

**খাসা পলায়।** এই পলায়ে ঘৃত অল্প-পরিমাণ ব্যবহৃত হয়। কিন্তু অগ্ন্যাগ্ন পোলাও অপেক্ষা ইহার আচ্ছাদন মন্দ নহে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া, দারুচিনি চারি আনা, ছোট এলাচ চারি আনা, লবণ চারি আনা, পিঁয়াজ এ পোয়া, আদা-খণ্ড আধ তোলা, আদার রস এক তোলা, ধনে দেড় তোলা, কালজীরা চারি আনা, দই এক পোয়া, মরীচ আধ আনা, পাতিলেবু একটা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।



এক-খানি পরিষ্কৃত বস্ত্রে খণ্ড খণ্ড পিয়াজ, আদা এবং ধনে পুঁটলি বাঁধিয়া রাখ। এখন একটি হাঁড়ি বা ডেক্‌চিতে পরিমাণ-মত জল দিয়া, সেই জলে মাংস-গুলি এবং ঐ পুঁটলিটি স্থাপন করিয়া, পাক-পাত্রে মূখ ঢাকিয়া দাও। অতঃপর মৃদু জ্বালে পাক-পাত্রটি বসাইয়া রাখ। জ্বালে মাংস স্ন-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, পাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইয়া, মাংস ও বোল পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে ঢালিয়া রাখ।

এখন, অল্প একটি পাক-পাত্রে মাংস সাজাইয়া, তাহার উপর সমুদায় মসলা সাজাইয়া দিবে। এই মসলার স্তবকের উপর ধোত চা'ল স্থাপন করিয়া, তাহার উপর পূৰ্ব্ব-রক্ষিত মাংসের যুষ ঢালিয়া দিয়া মৃদু জ্বাল দিবে। জ্বালে চা'ল আধ-সিদ্ধ হইলে এবং যুষ থাকিতে থাকিতে সমুদায় দই, লেবুর রস, আদার রস এবং লবণ, বস্ত্রে ছাঁকিয়া, উহাতে ঢালিয়া দিবে। এই সময় অর্ধেক-পরিমাণ ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রে মূখ ঢাকিয়া রাখিবে এবং অল্প স্ন-সিদ্ধ হইলে, অবশিষ্ট উপকরণ পোলাও-এর উপর ছড়াইয়া দিয়া, নামাইয়া লইলেই খাসা পলাশ পাক হইল।

**লোকমা পোলাও।** সচরাচর যে নিয়মে পোলাও রন্ধন হইয়া থাকে, ইহার রন্ধন-নিয়ম তাহা অপেক্ষা অনেকটা বিভিন্ন। মুসলমান রাজাদিগের সময় এ-দেশে লোকমা পোলাওএর ব্যবহার আরম্ভ হয়। সাধারণ চলিত পোলাও অপেক্ষা ইহাতে অধিক ব্যয় পড়িয়া থাকে। লোকমা পোলাও অত্যন্ত গুরু-পাক।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—মাংস দুই সের, চা'ল এক সের, ঘৃত এক সের, ময়দা দুই ছটাক, ছোলার ছাতু এক ছটাক, ডিম্ব একটা, বাদাম এক পোয়া, পেস্তা এক পোয়া, কিসমিস্ এক পোয়া, আদা দুই ছটাক, ধনে চারি তোলা, কালজীরা দুই তোলা, তেজপত্র আধ তোলা, মরীচ এক তোলা, ছোট-এলাচ আট আনা, গন্ধ-মসলা বার আনা, লবণ ও লক্ষা পরিমিত।

প্রথমে এক সের মাংসে লঙ্কা, অর্ধেক মরীচ, অর্ধেক আদা ও অর্ধেক ধনে দিয়া আখনি প্রস্তুত করিয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লও এবং চা'ল-গুলি পাত্রান্তরে আধ-সিদ্ধ করিতে দাও। আখনির জল ও মাংস-গুলি এক ছটাক ঘূতে এলাচ ফোড়ন দিয়া সন্তলন করিয়া, জল ও মাংস পৃথক্ করিয়া রাখ। চা'ল আধ-সিদ্ধ হইলে, মাড় গালিয়া, উহা আখনির জলে স্থ-সিদ্ধ কর। পাক-পাত্রে তেজপাতা বিছাইয়া, তাহার উপর জীরা ছড়াইয়া দাও। তাহার উপর মাংস-খণ্ড-গুলি দিয়া, সিকি ভাগ আন্ত গন্ধ-মসলা ছড়াইয়া দাও। তাহার উপর পূর্বোক্ত অন্ন ও সিকি আন্ত গন্ধ-মসলা পুনরায় দিয়া এক-বার তাপ দাও। অনন্তর ঐ পাক-পাত্র তপ্ত অঙ্গারে স্থাপন করিয়া, অন্নের উপর এক পোয়া ঘৃত ঢালিয়া দাও।

ইত্যবসরে এক সের মাংস সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম করিয়া খুরিয়া, আধ পোয়া ঘূতে এলাচ ফোড়ন দিয়া, সন্তলন করিয়া, আদা ও মরীচ-বাটা, গন্ধ-দ্রব্য অর্ধেক দিয়া শুষ্ক প্রলেহে পাক কর। ঝোল থাকিতে থাকিতে, আধ পোয়া ঝোল পৃথক্ করিয়া রাখ। ময়দা, ছাতু, ডিমের শ্বেতাংশ, অবশিষ্ট আদা, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ, ভাজা বাদাম ও পেস্তা (চারি তোলা), ভাজা বাদাম ভিন্ন করিয়া রাখ। এই সকল একত্র পেষণ করিয়া, তদ্বারা ঠুলি প্রস্তুত করিবে এবং তন্মধ্যে এক একটি বা দুই দুইটি কিস্মিস্ পুরিয়া ছোট ছোট বড়া প্রস্তুত করিয়া, আধ সের ঘূতে ভাজ; অবশিষ্ট এক ছটাক ঘূতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, তাহাতে পূর্ব-রক্ষিত ঝোল সন্তলন করিয়া, উহাতে ঐ বড়া বা ঠুলি-গুলি দিয়া এক-বার তাপ দিয়া নামাও। পরিবেষণ-কালে পূর্বোক্ত শুষ্ক প্রলেহে বড়া ও বাদাম-ভাজা এবং অবশিষ্ট কিস্মিস্ পলায়ের উপর দিবে।

**হাব্‌সি পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, বেদানার দানা এক পোয়া, ঘৃত আধ সের,

চিনি আধ সের, স্থপরি-ভস্ম তিন তোলা, অথগু দারুচিনি চারি আনা, অথগু এলাচ চারি আনা, অথগু লবঙ্গ চারি আনা ; অথগু মরীচ আট আনা, অথগু পিঁয়াজ এক পোয়া, আদা-খণ্ড দেড় তোলা, গোটা ধনে দেড় তোলা, কালজীরা চারি আনা, কিস্মিস্ তিন তোলা, বাদাম তিন তোলা, একটি পাতি-লেবুর রস, লবণ চারি তোলা ।

প্রথমে খণ্ড খণ্ড মাংস, অথগু ধনে, আদা-খণ্ড ও লবণ, জল-সহ সিদ্ধ করিয়া যুষ প্রস্তুত কর । ঐ যুষ মাংস-সহ ঘৃতে সন্তলন করিয়া, মাংস ও যুষ পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখ । পরে পাক-পাত্রে কালজীরা ছাড়াইয়া, তদুপরি মাংস সাজাইবে এবং বেদানার রস স্থপরি-ভস্মের সহিত, পাতি-লেবুর রস ও চিনি সেই সঙ্গে মিশাইয়া যুষে ঢালিয়া দিবে । সেই যুষের দুই চাম্চা লইয়া মাংসে মাখিয়া তাপে শুষ্ক কর ।

এ-দিকে চা'ল আধ-সিদ্ধকরিয়া, তাহার মণ্ড অর্থাৎ ফেন গালিয়া পূর্ব-প্রস্তুত যুষে পুনর্ব্বার স্থ-সিদ্ধ কর । এখন অগ্নে সমুদায় মাংস ঢালিয়া দিয়া, এক-বার তাপের উপর রাখিবে । এই সময় বাদাম ও কিস্মিস্ ঘৃতে ভাজিয়া উহাতে দিয়া, অবশিষ্ট ঘৃত-সহ পাক-পাত্র দমে রাখিবে । অনন্তর, নামাইয়া লইলে-ই হাব্‌সি-পলান্ন পাক হইল । পরিবেষণ-কালে পাক-পাত্রটি এরূপ-ভাবে ঝাঁকাইয়া লইবে, যেন পাক-পাত্রস্থ অন্ন, মাংস এবং বাদামাদির বেশ মিশামিশি হয় ।

**পীতবর্ণের মিষ্ট পোলাও ।** ভাল করিয়া রঙ ফলাইতে পারিলে, এই পোলাওএর বর্ণ ঠিক সোনার গ্রায় হইয়া থাকে । পীতবর্ণ পলান্ন কেবল-মাত্র যে, দেখিতে নয়নানন্দ-কর, তাহা নহে, রসনারও অতি উপাদেয় ।

উপকরণ ও পরিমাণ—চা'ল এক সের, ঘৃত আড়াই পোয়া, চিনি তিন পোয়া, পেঁষিত জাফরাণ ছয় আনা, কিস্মিস্ এক পোয়া, চক্রাকৃতি পলাতু-খণ্ড আধ পোয়া, বাদাম আধ পোয়া, পেঁস্তা আধ পোয়া ।

প্রথমে চিনির পানক প্রস্তুত করিয়া, তাহাতে কিয়ৎ-পরিমাণ পেঘিত জাফরাণ ও ঘৃত মিশ্রিত করিবে। এক্ষণে চক্রাকৃতি পিয়াজ এবং বাদাম ও পেস্তাদি ঘৃতে বাদামী রঙে ভাজিয়া, অত্র একটি পাত্রে তুলিয়া রাখিবে। এ-দিকে পোলাওএর চা'লগুলি পরিষ্কার-রূপে ধৌত করিয়া, অধিক জলে অর্দ্ধ-সিদ্ধ করত মাড় গালিয়া ফেলিবে। ঐ আধ-সিদ্ধ চা'লে, অবশিষ্ট জাফরাণ-বাটা মাখাইয়া পাক-পাত্রে স্থাপন করিবে। অনন্তর, পূর্ব-প্রস্তুত পানক চা'লে ঢালিয়া দিয়া সমুদায় ঘৃত ও ভর্জিত পিয়াজ এবং পেস্তাদি তাহার উপর দিয়া দমে রাখিবে। দমে বেশ স্থ-সিদ্ধ হইলে নামাইয়া লইলে-ই পীতবর্ণের পোলাও পাক হইল। ভোক্তার রুচি অনুসারে কেহ কেহ আবার বাদাম, পেস্তা এবং কিস্মিস্ ঘৃতে ভাজিয়া, পরিবেষণ-কালে পোলাওএর উপর ছড়াইয়া দিয়া থাকেন। বন্ধন-সময়ে অথবা আহার-কালে লবণ ব্যবহার করিলে-ই চলিতে পারে।

পীতবর্ণের পোলাও-রন্ধনে জাফরাণ-ই যে, একমাত্র রঙের কারণ, তাহা বোধ হয় সকলে-ই বুঝিতে পারিয়াছেন। অতএব ভাল-রকম রঙদার জাফরাণ না হইলে, উত্তম-রূপ রঙ ফলিবে না, তাহা যেন মনে থাকে।

**পীতবর্ণের পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, বাতাসা বা ভাল চিনি আধ পোয়া, ঘৃত আধ সের, জাফরাণ দুই আনা।

যে সকল চা'লে পোলাও হইয়া থাকে, সেইরূপ চা'ল উত্তম-রূপ ঝাড়িয়া এবং ধুইয়া, অন্ন-পাকের নিয়মে জ্বালে চড়াইবে। এ-দিকে পরিমিত জলে জাফরাণ ও বাতাসা গুলিয়া, উষ্ণ ঘৃতে তাহা মিশাইয়া খুব নাড়িতে থাকিবে এবং অন্ন আধ-সিদ্ধ হইলে, তাহার মাড় বা কেন গালিয়া ফেলিবে। অনন্তর, বাতাসা ও জাফরাণ-মিশ্রিত ঘৃত, উহাতে

ঢালিয়া দিয়া দমে বসাইবে। আগুনের আঁচে অল্প-ক্ষণ থাকিলে-ই রস শুষ্ক হইয়া, অন্ন স্থ-সিদ্ধ হইবে। অনন্তর, দম হইতে নামাইয়া লইলে-ই আহারের উপযোগী হইল।

আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, দমের অবস্থায় উহাতে লবণ, কিছু ছোটএলাচের দানা, বাদাম, পেস্তা এবং কিস্মিস্ মিশাইলে, আশ্বাদন অতি উত্তম হইয়া থাকে। অভ্যাগত ব্যক্তিকে হঠাৎ পোলাও আহার করাইতে হইলে, এইরূপে পাক করিলে চলিতে পারে।

**দুগ্ধ-পলান্ন।** (প্রকারান্তর) উপকরণ ও পরিমাণ।—দুগ্ধ দুই সের, ঘৃত দেড় পোয়া, চা'ল এক সের, মাংস এক সের, বাদাম এক ছটাক, কিস্মিস্ আধ ছটাক, পেস্তা আধ ছটাক, ধনে দুই তোলা, আদা দুই তোলা, তেজপাতা কুড়ি-খানি, মরীচ আট আনা, গন্ধ দ্রব্য আট আনা, মিছরি এক তোলা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

কোন্মা প্রস্তুতের নিয়মাত্মসারে আধ পোয়া ঘৃত ও সমস্ত মসলার সহিত মাংস রন্ধন করিয়া ঢাকিয়া রাখিবে। অনন্তর, চা'ল-গুলি দুধে আধ-সিদ্ধ করিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে। পরে একটি পাক-পাত্রে আধ পোয়া ঘৃত পাকাইয়া, তাহাতে পেস্তা, বাদাম ও কিস্মিস্গুলি বাদামী ধরণে ভাজিয়া রাখিবে। এক্ষণে উদ্ধৃত ঘৃত-সমেত পাত্রটি ও অন্ন নামাইয়া তাহাতে তেজপত্র উত্তম-রূপে সাজাইয়া দিয়া, স্তরে স্তরে মাংস সাজাইয়া, অবশিষ্ট ঘৃত এবং ভাজা পেস্তা ইত্যাদি ও মিছরির গুঁড়া উপরে ছড়াইয়া, মুখ ঢাকিয়া দমে বসাইয়া রাখিবে। পরিবেষণ কালে এক-বার উত্তম-রূপে উল্টাইয়া পান্টাইয়া লইবে।

**পুরী-পলান্ন।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, বাদাম আধ ছটাক, কিস্মিস্ আধ ছটাক, পেস্তা আধ ছটাক, ময়দা দুই ছটাক, আদা এক ছটাক, ডিম একটা, ধনে চারি তোলা, সা-জীরা এক তোলা, তেজপাতা কুড়ি খানি, মরীচ

এক তোলা, গন্ধ-মসলা এক তোলা, জাফরাণ চারি আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

আখনি প্রস্তুতের নিয়মানুসারে আধ সের মাংসের আখনি পাক করিয়া, মাংস ও ঘূষ পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিবে। এখন ছোট-এলাচের দানা ঘূতে ফোড়ন দিয়া, মাংস ও ঘূষ পৃথক্ পৃথক্ সস্তলন করিয়া, ভিন্ন ভিন্ন পাত্রে রাখিবে। অনন্তর, পাক-পাত্রে তেজপাতা সাজাইয়া, তাহার উপর জীরা ছড়াইয়া দিবে। দুই আনা আস্ত গন্ধ-দ্রব্য মাংসের সহিত মিশাইয়া তাহার উপর সাজাইয়া রাখিবে। এ-দিকে চা'ল জলে আধ-সিদ্ধ করিয়া, পরে মাংসের ঘূষে স্ন-সিদ্ধ করিয়া, উহাতে দুই আনা গন্ধ-দ্রব্য মিশাইয়া, উহা-ও ঐ মাংসের উপর এক থাক সাজাইবে। এইরূপে থাক থাক সাজানোর পর পাঁচ মিনিট তাপ দিয়া, পরে এক পোয়া ঘৃত ঢালিয়া দিয়া তপ্ত অন্ধারে স্থাপন করিবে। এ-দিকে অবশিষ্ট আধ সের মাংস স্ন-ভাবে খুরিয়া, আধ পোয়া ঘৃত ও অন্ত্যান্ত মসলা উপযুক্ত পরিমাণে লইয়া প্রলেহে পাক করিবে; এখন ঐ প্রলেহ বাটিয়া ডিমের খেতাংশ, ময়দা এবং উপযুক্ত লবণের সহিত মিশাইয়া দলিবে। দলা হইলে, লেচি পাকাইয়া, পাতার মত পাতলা পাতলা ছোট ছোট রুটি বেলিবে। পরে বাদাম ও পেস্তা ঘূতে ভাজিয়া কিস্মিসের সহিত বাটিয়া উহা দুইখানি রুটির মধ্যে সাজাইয়া পাশ মুড়িয়া দিবে। এইরূপে যে কয়খানি পুরী প্রস্তুত হইবে, তাহা অবশিষ্ট ঘূতে ভাজিবে। পরিবেষণ-কালে পলাম্নের উপর এই পুরী এক এক-খানি দিবে।

**চমকান্ন।** চমকান্ন বা চনকান্ন এক-প্রকার পোলাও বলিলে-ই হয়। ইহা অতি সু-খাদ্য, অথচ সহজ উপায়ে প্রস্তুত হইয়া থাকে। যেরূপ চা'লে পোলাও পাক করিতে হয়, সেইরূপ চা'ল, অন্ন-রন্ধনের নিয়মানুসারে আধ-সিদ্ধ করিয়া লইবে। এ-দিকে আলু বা পোলাওএর

উপযুক্ত মৎস্য তৈলে ভাজিয়া লইবে। উহা এরূপ ভাজা আবশ্যক, যেন লালচে ধরণের হয়। অনন্তর, অন্নের মাড় গালিয়া, সেই ঝড়ু-ঝরে অন্ন, ভাত-ভাজার নিয়মামুসারে ঘূতে ভাজিবে এবং ভাজার সময় তাহাতে আলু কিংবা মৎস্য (পূর্ব-প্রস্তুত) ঢালিয়া দিবে। রুচি অনুসারে কেহ কেহ ভাত ভাজিবার সময়, তাহাতে কিঞ্চিৎ গোল-মরীচের গুঁড়া-ও ছড়াইয়া দিয়া থাকেন। এইরূপ ভর্জিত অন্নের সহিত আলু কিংবা মৎস্য মিশান হইলে, আর একটি পাক-পাত্র ঘূত-সমেত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে তেজপত্র এবং ছোট এলাচের দানা দিয়া সম্বরা দিবে। ঘূত এরূপ নিয়মে দিবে, যেন অন্ন-গুলি বেশ মাখা-মাখা হয়। অনন্তর, জ্বাল হইতে নামাইবার সময় তাহাতে ছোট-এলাচ, দারুচিনি, লবঙ্গ এবং তেজপত্র-বাটা কিংবা গুঁড়া দিয়া, এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া লইলে-ই চমকান্ন প্রস্তুত হইবে। যে সকল মসলার কথা লিখিত হইল, তৎ-সমুদায়ের পরিমাণ অধিক হইলে, কিংবা মসলা দেওয়ার পর, অনেক-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে আশ্বাদন মন্দ হইয়া উঠিবে। পোলাওএর ত্রায় পূর্বে অর্থাৎ ভাজিবার সময় লবণ দিতে পারা যায়, কিংবা আহারের সময়ও লবণ মাখিয়া থাইলে চলিতে পারে।

**চোলাও।** পোলাওএর ত্রায় চোলাও অতি সু-খাদ্য। পোলাও মৎস্য ও মাংস দ্বারা প্রস্তুত হইয়া থাকে, কিন্তু চোলাওতে ঐ সকল ব্যবহৃত হয় না।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—চা'ল এক সের, ঘূত এক সের, লবণ এক ছটাক, লবঙ্গ এক আনা, ছোট-এলাচ এক আনা, সা-জীরা এক আনা, চিনি এক ছটাক, সাদা মরীচ এক আনা, তেজপত্র দশ-খানি, দধি আধ পোয়া, আদা-ছেঁচা এক ছটাক।

এখন সমুদায় আদা এবং অর্দ্ধেক-পরিমাণ মসলা পৃথক্ পৃথক্ কাপড়ে ঢিলা-ভাবে পুটলি বাঁধিয়া একটি হাঁড়ি অথবা ডেক্‌চিতে জলের সহিত

সিদ্ধ কর। জ্বালে জল লাল-বর্ণ হইলে নামাইয়া রাখ। এ-দিকে অপর আর একটি পাক-পাত্রে অর্ধেক ঘৃত জ্বালে চড়াও, এবং উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে অর্ধেক এলাচের দানা ও লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া নাড়িতে থাক। আধ ভাজা হইয়া আসিলে, তাহাতে চা'ল ( চা'লগুলি পোলাও-এর ন্যায় প্রস্তুত আবশ্যক ) ঢালিয়া নাড়িতে আরম্ভ কর। অধিকাংশ চা'ল ফুটিয়া উঠিলে, পূর্বোক্ত মসলার জল ছাঁকিয়া, তাহাতে ঢালিয়া দাও, এবং উহার সহিত দধি, লবণ, চিনি এবং অবশিষ্ট মসলা দিয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া জ্বাল দিতে থাক। এই সময় একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ পোলাও রাধিতে যে পরিমাণে আত্মনির জল দিতে হয়, মসলার জল-ও সেই পরিমাণ দিবে। জ্বালে জল মরিয়া আসিলে, আচ্ছাদন খুলিয়া অবশিষ্ট ঘৃত দিয়া, পুনর্ব্বার মুখ বন্ধ করিয়া দমে বসাইয়া রাখিবে। রস শুকাইলে নামাইয়া আহাৰ করিয়া দেখ, চোলাও কেমন রসনার আনন্দ-বর্দ্ধন করিবে।

**বিরিযানী।** প্রথমতঃ, কিয়ৎপরিমাণে মাংস লইয়া, টুকরা টুকরা করিয়া কাটিয়া লও। এখন একটি সরু শলাকা দ্বারা ঐ টুকরা-গুলি ছিদ্র ছিদ্র কর। পরে উপযুক্ত-পরিমাণে আদার রস, দধি এবং লবণ মাখিয়া, মাংস-গুলি দুই ঘণ্টা পর্য্যন্ত ঢাকিয়া রাখ। পরে আব-শ্যক-মত গোলমরীচ, সা-জীরা, ছোট-এলাচ এবং লবঙ্গ দধিতে চন্দনের মত বাটিয়া, পূর্বোক্ত মাংসে মাখাইয়া, তাহাতে পুনর্ব্বার কিয়ৎপরিমাণে দধি দিবে। এখন পাক-পাত্রে কিঞ্চিৎ ঘৃত দিয়া, তাহার উপর এক থাঙ্ক চা'ল সাজাও। চা'লের উপর পূর্ব-রক্ষিত এক থাঙ্ক মাংস সাজাও। এইরূপে পরিমাণমত চা'ল ও মাংস সাজাইয়া রাখ। মাংস ও চা'ল একরূপ নিয়মে সাজাইবে, যেন কম কিংবা বেশী না হয়। এ-দিকে আর একটি পাত্রে মাংস ও চা'লের উপযুক্ত ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও, এবং তাহাতে লবঙ্গ ও ছোট-এলাচের দানা আধ-ভাজা



করিয়া ঘূতের সহিত উহা চা'ল ও মাংস-সাজান পাত্রে ঢালিয়া দাও। এখন উহাতে উপযুক্ত জল দিয়া, পাক-পাত্রে মুখ ঢাকিয়া দাও।

বিরিয়ানী-পাকে অন্ধারের চাল প্রশস্ত। অন্যান এক ঘণ্টা জ্বালে রাখ। অর্থাৎ পাক-পাত্রে নিকট কান পাতিলে, যখন শুনা যাইবে অল্প শব্দ হইতেছে, তখন অপেক্ষাকৃত অল্প আঁচে দমে রাখিবে। পরে তাহা নামাইয়া লইলে-ই বিরিয়ানী পাক হইল। চা'লের পরিবর্তে আধ-সিদ্ধ অল্প-ও বিরিয়ানী পাক হইতে পারে। কিন্তু আধ-ফুটন্ত ভাতে ঘূত প্রভৃতির পরিমাণ অল্প লাগে, এবং জল আদৌ দিতে হয় না।

**খস্রাবরী জেরবিরিয়ান** / উপকরণ ও পরিমাণ।—  
মাংস দুই সের, চা'ল এক সের, ঘূত দুই সের, দই দুই ছটাক, আদা এক ছটাক, মরীচ দুই ছটাক, ধনে এক ছটাক, কালজীরা এক তোলা, তেজপত্র দুই তোলা, গন্ধ-দ্রব্য এক তোলা, লবঙ্গ চারি আনা, জাফরাণ তিন আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

মাংস-খণ্ড-গুলিতে আদার রস ও লবণ মাখিয়া দেড় ঘণ্টা রাখ। পরে এলাচ, ধনে ও জাফরাণ-বাটা, এক ছটাক দধির সহিত গুলিয়া, ঐ মাংসে পুনর্ব্বার মাখ। এ-দিকে পাক-পাত্রে তেজপত্র সাজাইয়া, খণ্ড খণ্ড দারুচিনি ও জীরা ছড়াইয়া, তাহার উপর সমস্ত মাংস ঢালিয়া দাও। পরে উহার উপর লবঙ্গ ছড়াইয়া, দেড় সের ঘূত ঢালিয়া দাও। অনন্তর চা'ল-গুলি অবশিষ্ট দধির সহিত মিশ্রিত করিয়া, ঐ মাংসের উপর সাজাইয়া রাখ। পাক-পাত্রে আচ্ছাদন দিয়া, ময়দা দ্বারা চারি দিক্ বন্ধ করিয়া, এক-খানি কাঠের জাল দাও। দধির জল শুষ্ক হইয়া কেবল ঘূতের শব্দ উঠিলে, অল্প-ক্ষণ কিঞ্চিৎ অধিক পরিমাণে তাপ দিয়া তপ্তাকারের উপর রাখ। পরে আচ্ছাদন তুলিয়া অবশিষ্ট ঘূত ঢালিয়া দিয়া, পুনর্ব্বার পূর্ব্ববৎ আচ্ছাদন দিয়া অল্পক্ষণ রাখ। অনন্তর উহা আহার করিয়া দেখ, এই খাদ্য কেমন মুখ-প্রিয়।

### নুরমহলি জেরবিরিস্থান। উপকরণ ও পরিমাণ।—

মাংস-খণ্ড এক সের, চা'ল এক সের, দধি এক পোয়া, ঘৃত এক পোয়া, ময়দা এক পোয়া, ছোলার ডা'ল দুই ছটাক, তেজপত্র কুড়ি-খানি, আদা চারি তোলা, ধনে দুই তোলা, কাল-জীরা এক তোলা, মরীচ এক তোলা, গন্ধ-দ্রব্য চারি আনা, লবঙ্গ দুই আনা, জাফরাণ এক আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে মাংসে লবণ ও আদার রস মাখিয়া তিন কোয়াটার পর্য্যন্ত ঢাকিয়া রাখিবে। পরে দুই মাখিয়া পুনর্ব্বার কুড়ি মিনিট রাখিবে। অনন্তর পাক পাत्रে ঘৃত চড়াইয়া ফোড়ন দিয়া, ঐ মাংস সাঁতলাইয়া লইবে। সাঁতলানর পর ধনে-বাটা, লঙ্কা-বাটা জলে গুলিয়া সিদ্ধ করিবে এবং জালে জল শুকাইয়া লইবে।

এ-দিকে অগ্নি একটি পাক-পাत्रে চা'ল-গুলি আধ-সিদ্ধ কর ও তৃতীয় পাत्रে ছোলার ডা'ল সিদ্ধ কর। চতুর্থ পাत्रে তেজপত্র সাজাইয়া, তাহার উপর জীরা ছড়াইয়া দাও। পরে উহার উপর (প্রথম পাत्रের জল শুষ্ক হইয়া মাংস সিদ্ধ হইলে পর) ঐ মাংস লইয়া প্রথমতঃ এক থাক্ সাজাও। তাহার উপর মরীচ ও গন্ধ-মসলা ছড়াইয়া দাও। উহার উপর পুনরায় পূর্ব্ববৎ তেজপত্র সাজাইয়া, তাহাতে জীরা ছড়াইয়া দাও। অনন্তর, দ্বিতীয় পাত্র হইতে কিঞ্চিৎ মাড়ের সহিত কেবল-মাত্র সিদ্ধ চা'ল লইয়া, উহার উপর আর একবার থাক্ সাজাও। এইরূপ পর্য্যায়ে মাংস ও তণ্ডুলাদি যত থাক্ হইতে পারে, সাজাও। কতক চা'লে কিঞ্চিৎ ঘৃত ও জাফরাণ মাখিয়া, ঐ সাজান থাকের এক পাশে দাও এবং তৃতীয় পাত্র হইতে সিদ্ধ ছোলার ডা'ল লইয়া অপর পাশে দাও। এইরূপে থাক্ সাজান হইলে, ঐ সাজান দ্রব্য-সমূহের উপর এক-খানি শূন্য ছিদ্র-যুক্ত কাঁকরী দ্বারা ঘৃত দাও। পরে ঐ সমস্ত ঘৃতান্ন-দ্রব্য এক-খানি বড় কুটি দ্বারা আচ্ছাদন করিয়া, তাহার চারি পাশ ময়দা

দিয়া একরূপ আঁটিয়া দেও, যেন তাপ নির্গত না হয়। এইরূপে ছয় মিনিট তাপ দেওয়া হইলে, ঐ আচ্ছাদনের উপর কোন ভারী দ্রব্য চাপাইয়া দুই দণ্ড তপ্তাদ্বারের উপর রাখ। অনন্তর, উহা নামাইয়া লইলে-ই ছুরমহলি জেরুবিরিয়ান পাক হইল।

**মংস্ত্রান।** পলালের গ্রায় ইহা-ও এক-প্রকার উপাদেয় খাদ্য। মংস্ত্র ও অন্ন দ্বারা পাক হয় বলিয়া, ইহাকে মংস্ত্রান্ন কহিয়া থাকে। রুই, কাতলা প্রভৃতি বড়-জাতীয় মংস্ত্রে উহা পাক করিতে হয়। মাছ স্ব-স্বাচ্ছন্দ্য হইলে, উহার-ও আচ্ছাদন উত্তম হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ধৌত মংস্ত্র-খণ্ড এক সের, চা'ল এক সের, ময়দা এক পোয়া, ঘৃত এক পোয়া, লবণ পাঁচ তোলা, দধি দুই ছটাক, আদার রস এক ছটাক, ধনে দুই তোলা, গন্ধ-দ্রব্য আট আনা, লবঙ্গ চারি আনা, জাফরাণ এক আনা।

মাছ-গুলি বড় বড় চাকা চাকা করিয়া কুটিয়া তাহাতে অন্ন-মাত্রায় ঘৃত, লবঙ্গ-বাটা এবং আদার রস মাখাইয়া, তিন কোয়াটার ঢাকিয়া রাখ। পরে আচ্ছাদন খুলিয়া, তাহাতে জাফরাণ ও এলাচ-বাটা এবং দধি মাখাইয়া, আবার তিন কোয়াটার পূর্ববৎ ঢাকিয়া রাখ। এখন পাক-পাত্রের তলায় বাঁশের চেওয়াড়ী সাজাও। তাহার উপর তেজপাতা বিছাইয়া দাও। তেজপাতের উপরি-ভাগে ঐ মংস্ত্র-গুলি সাজাইয়া রাখ, এবং তাহার উপর আস্ত লবঙ্গ ও দারুচিনির গুঁড়া ছড়াইয়া দাও। এ-দিকে পোলাওএর উপযুক্ত চা'ল লইয়া, তন্দ্বারা অন্ন পাক করিতে থাক; আধ-সিদ্ধ হইলে মাড় গালিয়া, সরস অন্ন-গুলি হাতায় করিয়া, মাছের উপর সাজাইয়া লও। অন্ন সাজান হইলে, অবশিষ্ট ঘৃত উহার উপর ঢালিয়া দাও। এই সময় আর একটি কাজ করিবে—যে ময়দা তালিকায় লিখিত হইয়াছে, তন্মধ্য হইতে তিন ছটাক ময়দায়, হাঁড়ির মুখ ঢাকে, একরূপ বড় রকম এক-খানি কুটি প্রস্তুত

কর। এখন এই রুটি-খানি দ্বারা পাক-পাত্রের মুখ উত্তম-রূপ আচ্ছাদন করিয়া, তাহার উপর শরা ঢাকা দাও, এবং অবশিষ্ট ময়দা দ্বারা চারিদিকের ছিদ্র রোধ কর। উপরে তপ্তাঙ্কার রাখ ও নীচে দুই-খানি কাষ্ঠ দ্বারা মুহু জাল দিতে থাক। জালে যখন রস শুকাইয়া, ঘূতের শব্দ শুনিতে পাওয়া যাইবে, তখন কেবল-মাত্র দমে তিন কোয়াটার রাখিয়া, নামাইয়া লইলে-ই মৎস্তান্ন পাক হইল। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, ভাজা মাছ দ্বারা-ও উহা পাক হইতে পারে বটে, কিন্তু ভাজা মাছে রাঁধিলে, তাহার আশ্বাদন অগ্র-রূপ হইয়া থাকে।

**বাটা-মসলার পোলাও।** সাধারণতঃ, আপ্যুষ অর্থাৎ আখ্নির দ্বারা-ই পোলাও রাঁধা হইয়া থাকে; কিন্তু আখ্নি প্রস্তুত করিতে হইলে, অধিক মসলা এবং অধিক সময়-ও নষ্ট করিতে হয়। এ-জন্ত পোলাও রন্ধন সম্বন্ধে একটি সহজ উপায় জানা থাকিলে, প্রয়োজন-মত সামান্য ব্যয় এবং অল্প সময়-মধ্যে সকলে-ই উহা পাক করিতে পারেন।

আখ্নির জলে পোলাওএর জীবন সম্পূর্ণ নির্ভর করিয়া থাকে। কিন্তু আমরা যে নিয়মটি লিখিতেছি, ইহাতে আখ্নি-জলের প্রয়োজন হয় না। পোলাও রন্ধনে যে যে মসলা ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তাহা অনেক-বার উল্লেখ করা হইয়াছে, সুতরাং এ-স্থলে তাহা আর লিখিত হইল না।

পোলাওএর উপযুক্ত মসলা দ্বারা আখ্নি প্রস্তুত না করিয়া, তাহা খিচ-শুভ্র অর্থাৎ চন্দনের মত বাটিয়া লইবে। বাটা ভাল না হইলে পোলাও ভাল হইবে না, এ-জন্ত মসলা-বাটার প্রতি বিশেষ-রূপ মনোযোগ দিবে। বাটিয়া উহা আবার পরিষ্কার কাপড়ে ছাঁকিয়া লইয়া, চা'লে মাখাইয়া পোলাও রন্ধন করিবে। পোলাওএর চা'ল-গুলি অগ্রে ঝাড়িয়া বাছিয়া অধিক জলে ধোঁত করিয়া লইবে। ধোঁত চা'ল-গুলি বাজরায় ছুঁড়াইয়া দিয়া ঝর-ঝরে করিয়া লইবে। পরে সেই চা'লে সমুদায় বাটা

মসলা এবং অল্প-মাত্রায় ঘৃত মাখাইয়া লইবে। অনন্তর চা'লে বাদাম, পেস্তা এবং কিস্মিস্ মিশাইয়া লইলে-ই পোলাওএর উপযুক্ত হইল। এ-দিকে পাক-পাত্রে কিয়ৎ-পরিমাণে ঘৃত দিয়া, তাহার উপর তেজপত্র পাতিয়া দিবে, তেজপত্রের উপর বাদাম, কিস্মিস্ মিশান চা'ল-গুলি ঢালিয়া দিয়া উপযুক্ত জল ঢালিয়া দিবে। অনন্তর, তাহার উপর লবণ এবং অর্ধেক ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রটির মুখ ঢাকিয়া জ্বালে বসাইবে। জ্বালে এক-বার ফুটিয়া আসিলে অর্থাৎ চা'ল-গুলি আধ-সিদ্ধ হইলে, জ্বালের তেজ কমাইয়া দিয়া, কেবল আগুনের আঁচে রাখিবে, এবং মধ্যে মধ্যে পাক-পাত্রটি ঘুরাইয়া দিবে। ঘুরাইয়া দেওয়ার উদ্দেশ্য এই যে, চারি-দিকে যেন সমান-রূপে জ্বাচ পায়। পরে যখন দেখা যাইবে, চা'ল প্রায় সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে অবশিষ্ট ঘৃত ঢালিয়া দিবে। জ্বালের তারতম্যানুসারে অনেক সময়ে জ্বলের পরিমাণ ঠিক থাকে না। এ-জন্ত যদি জল কম পড়িয়াছে, এরূপ বোধ হয়, তবে পোলাওএ আর জল না দিয়া, অল্প-পরিমাণে দুধ খাওয়াইতে থাকিবে। তাহা হইলে পোলাও বেশ স্ব-সিদ্ধ হইয়া আসিবে এবং আশ্বাদন-ও উত্তম হইবে। এ-স্থলে আর একটি কথা জানা আবশ্যক, এই পোলাও নিরামিষ ও আমিষ দুই প্রকারে-ই হইতে পারে। বাটা-মসলার আমিষ-পোলাও রাখিতে হইলে, অগ্রে মাংস, কালিয়া কিংবা কোন্দার পাকে রন্ধন করিয়া লইতে হয়, এবং পোলাও প্রায় স্ব-সিদ্ধ হইতে কিছু বিলম্ব আছে, এমন সময়ে ঐ মাংস তাহাতে ঢালিয়া দিতে হয়। আর মৎস্য দিতে হইলে, অগ্রে উহা ভাল করিয়া ভাজিয়া লইবে, পরে চা'ল সাজাইবার সময় তাহা-ও সাজাইবে।

**নুন্নানি পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস দেড় সের, চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, আস্ত দারুচিনি এক আনা, দারুচিনি-চূর্ণ এক আনা, আস্ত লবঙ্গ এক আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ এক আনা, ছোট-

এলাচ এক আনা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ এক আনা, জাফরাণ-চূর্ণ এক আনা, পিঁয়াজ এক পোয়া, আদা দেড় তোলা, ধনে ( আস্ত ) এক তোলা, ধনে-বাটা আধ তোলা, আস্ত মরীচ তিন আনা, মরীচ-চূর্ণ এক আনা, কালজীরা দুই আনা, লবণ সাড়ে চারি তোলা, দই এক সের, পিটালি আবশ্যক-মত ।

প্রথমে একটি পুঁটুলিতে পিঁয়াজ, আদা-খেঁত এবং ধনে বাঁধিয়া পাক-পাত্রে রাখিবে। পরে আবশ্যক-মত লবণ, জল এবং মাংস দিয়া জ্বালে চড়াইবে এবং পাক-পাত্রে মুখ বন্ধ করিয়া, মাংস সিদ্ধ হওয়া পর্য্যন্ত জ্বাল দিবে। মাংস স্থ-সিদ্ধ হইলে নামাইবে, এবং মসলা-বাঁধা পুঁটুলিটি পৃথক করিয়া মাংস ও যুষ লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, সাতলাইয়া তপ্ত অঙ্গারের উপর বসাইয়া রাখিবে। এ-দিকে চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া, পূর্ব-প্রস্তুত যূষে সিদ্ধ করিবে। এখন একটি ডেক্‌চিতে অল্প ঘৃত দিয়া তাহার উপর কালজীরা ছড়াইয়া, মাংস ও অথগু মসলা এবং মরীচ সাজাইবে। এই সাজান মাংসের উপর যূষের স্থ-সিদ্ধ অন্ন এবং অবশিষ্ট ঘৃত প্রভৃতি দিয়া দমে বসাইবে। অনন্তর, উহা নামাইয়া আহার করিবে।

**মোকশ্বর পোলাও ।** উপকরণ ও পরিমাণ ।—মাংস এক সের, সোনামুগের ডা'ল এক পোয়া, ঘৃত দেড় পোয়া, পিঁয়াজ আধ পোয়া, দারুচিনি দুই আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, লবঙ্গ দুই আনা, মরীচ দুই আনা, আদা দুই তোলা, ধনে দুই তোলা, কালজীরা দুই তোলা, লবণ সাড়ে চারি তোলা।

প্রথমে মাংস-গুলি খণ্ড খণ্ড করিয়া লইবে। এখন এই মাংস একটি পুঁটুলিতে বাঁধিয়া পিঁয়াজ, আদা, ধনে, উপযুক্ত-পরিমাণ লবণ ও জল-সহ জ্বালে চড়াইবে। মাংস স্থ-সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া পুঁটুলিটি তুলিয়া ফেলিবে এবং যুষ-সহ মাংস, লবঙ্গ ফোড়ন দ্বারা সন্তলন করিবে। তৎপরে একটি পাক-পাত্রে কালজীরা সাজাইয়া, ততুপরি মাংস এবং অবশিষ্ট মসলা

সাজাইবে। মাংস ও মসলা সাজান হইলে, অর্দ্ধাংশ ডা'ল ছড়াইয়া পাত্রটি রাখিয়া দিবে। এ-দিকে অবশিষ্ট ডা'ল ও চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া, পূর্ব-প্রস্তুত যুষে সিদ্ধ করত, সজ্জিত মাংসের উপর ঢালিয়া দিবে। পরে অবশিষ্ট ঘৃত দিয়া দমে বসাইয়া রাখিবে; অনন্তর দম হইতে নামাইয়া লইলে-ই, মোকশ্বর পোলাও প্রস্তুত হইল।

**মোসক্বৎ পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস দেড় সের, চা'ল এক সের, ঘৃত তিন পোয়া, দারুচিনি তিন আনা, ছোট-এলাচ তিন আনা, লবঙ্গ তিন আনা, মরীচ চারি আনা, পিঁয়াজ এক পোয়া, শুল্ফাশাক দেড় সের, আদা তিন তোলা, কালজীরা দুই আনা, লবণ সাড়ে চারি তোলা।

মাংস, পিঁয়াজ, আদা, ধনে, লবণ এবং জল এক সঙ্গে স্ব-সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে জাল হইতে নামাইবে; পরে ঝোল বা যুষ কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে এবং আখনি হইতে মাংস-গুলি পরিষ্কার করিয়া যুষে মিশাইবে। এখন ঝোল মাংস-সহ লবঙ্গ ফোড়নে সাঁতলাইয়া, যুষ হইতে মাংস-গুলি পৃথক্ করিয়া রাখিবে। পরে শুল্ফা-শাক হইতে রস বাহির করিয়া, পাক-পাত্রে ঐ রস, কালজীরা, অথগু মসলা ও মাংস সাজাইবে। মাংসের উপর আবার এক পোয়া পেয়িত শাক সাজাইবে। এখন চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে। পরে অবশিষ্ট পেয়িত-শাক ও যুষ একত্র করিয়া, তদ্ধারা আধ-সিদ্ধ অন্ন স্ব-সিদ্ধ করিবে। স্ব-সিদ্ধ হইলে, পূর্ব-প্রস্তুত পাত্রে এই অন্ন ও সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, একবার দমে বসাইবে। দম হইতে নামাইয়া লইলে-ই মোসক্বৎ পোলাও পাক হইল।

✓ **জরুরী পোলাও।** এই পোলাও যে কেবল-মাত্র রসনা-ভৃগ্নি-কর, তাহা নহে। ইহা প্রস্তুত করিবার-ও বিশেষ পারিপাট্য আছে। অনেকে দেখিয়াছেন কিংবা শুনিয়া থাকিবেন, এক-ই হাড়িতে রাঁধা হইয়াছে এবং তাহা হইতে-ই পরিবেষণ করা হইতেছে,

অথচ লাল, সবুজ প্রভৃতি নানা বর্ণের গোলাও বাহির হইতেছে।  
পাক-প্রথা না জানিলে, অবশ্য-ই ভোজ্য-গণ আহার-কালে এরূপ  
দর্শন করিলে আশ্চর্য্য জ্ঞান করিবেন। পাক-গণ রন্ধন-কার্য্যে নৈপুণ্য  
দেখাইবার নিমিত্ত এরূপ পাক করিয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল দেড় সের, ~~দুই সের~~  
পোয়া, বাদাম-বাটা তিন তোলা, দুধের সর এক পোয়া, পান্ডিলেবুর  
রস পনের তোলা, দারুচিনি চারি আনা, ছোট-এলাচ চারি আনা,  
বরীচ চারি আনা, চিনি সাড়ে বাইশ তোলা, ধনে তিন তোলা,  
কালজীরা দুই আনা, পিঁয়াজ এক পোয়া, আদা দেড় তোলা, পোড়া  
সুপারি এক তোলা, আলতা কিঞ্চিৎ, পেষিত জাফরাণ কিঞ্চিৎ,  
মৃগনাভি কিঞ্চিৎ এবং পরিমিত লবণ।

প্রথমে একটি পুটুলিতে আদা, পিঁয়াজ ও ধনে বাঁধিয়া পাক-পাত্রে  
স্থাপন করিবে। পরে তাহাতে মাংস, লবণ এবং জল ঢালিয়া দিয়া মুখ  
ঢাকিয়া দিবে। এখন উহা জ্বালে চড়াইয়া সিদ্ধ করিবে। মাংস উত্তম-রূপ  
সিদ্ধ হইলে নামাইবে এবং পুটুলিটি তুলিয়া লইয়া, ঘূতে লবঙ্গ ফোড়ন  
দিয়া ঘূষ-সহ মাংস সাঁতলাইয়া লইবে।

এ-দিকে চা'ল-গুলি আধ-সিদ্ধ করিয়া, পূর্ব-প্রস্তুত ঘূষে আন্ত গন্ধ-  
দ্রব্য ও অর্দ্ধেক মরীচ দিয়া অন্ন-গুলি সিদ্ধ করিবে। অন্ন পাক হইলে-  
তাহা সমান চারিভাগে ( আধ সের স্বতন্ত্র রাখিয়া ) বিভক্ত করিবে  
এবং এক ভাগে সাড়ে সাত তোলা চিনি ও সাড়ে সাত তোলা লেবুর  
রস, আর অর্দ্ধেক পেষা জাফরাণ মিশাইয়া পীত অর্থাৎ জরদ-বর্ণ  
করিবে। এই জরদ-বর্ণ অন্ন একটি মৃত্তিকা-পাত্রে রাখিয়া তাহাতে  
কিঞ্চিৎ ঘৃত মিশাইবে। দ্বিতীয় ভাগ অর্ধে পূর্বের ত্রায় সাড়ে সাত  
তোলা চিনি ও লেবুর রস, পোড়া সুপারি এবং অবশিষ্ট জাফরাণ রাখিয়া  
হরিৎ অর্থাৎ সবুজ-বর্ণ করিয়া, কিঞ্চিৎ ঘৃত মিশাইয়া, আর একটি



মুত্তিকা-পাত্রে রাখিবে। তৃতীয় ভাগ অল্পে সাড়ে সাত তোলা চিনি ও আলতার রঙ বা কুসুম-ফুলের রঙ মাখাইয়া, আর একটি মুত্তিকা-পাত্রে রাখিয়া কিঞ্চিৎ স্ফুট দিবে। চতুর্থ ভাগ অল্পে বাদাম-বাটা, চিনির রস, কিঞ্চিৎ স্ফুট এবং অবশিষ্ট লবণ মাখিয়া অপর একটি পাত্রে রাখিবে। চারি বর্ণের যে পৃথক্ পৃথক্ অল্প সাজাইয়া রাখিয়াছ, ঐ অল্পে ( অর্থাৎ প্রত্যেক ভাগে ) কিঞ্চিৎ কিঞ্চিৎ মৃগনাভি দিবে। এখন পাক-পাত্রে কালজীরা ছড়াইয়া, তদুপরি মাংস ও মরীচ এবং অথও মসলা-সমূহ সাজাইবে। অবশিষ্ট আধ সের অল্প বৃষের সহিত মাংসের উপর সাজাইয়া, তাহার উপর চারি বর্ণের অল্প পাত্র-সহ স্থাপন করিবে। এবং সমুদায় স্ফুট ঢালিয়া দিয়া দমে বসাইবে। পরিবেষণ-কালে হয় পৃথক্ পৃথক্ কিংবা সমুদায় পোলাও এক-সঙ্গে মিশাইয়া লইবে।

• ভোজ্যাগণ এইরূপ ভিন্ন ভিন্ন বর্ণ ও আশ্বাদন দ্বারা নিশ্চয়ই বিমোহিত হইবেন।

**কন্না পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ — মাংস এক সের, চাল এক সের, স্ফুট তিন পোয়া, দারুচিনি-বাটা দুই আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, লবঙ্গ-বাটা দুই আনা, আশু লবঙ্গ দুই আনা, পিয়াজ এক পোয়া, আদা-বাটা তিন তোলা, ধনে-বাটা দেড় তোলা, পেঁয়াজ-জাফরাণ দুই আনা, মরীচ-বাটা এক তোলা, কালজীরা দুই আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে মাংস-গুলি খণ্ড খণ্ড করিয়া কুটিয়া লইবে। পরে জ্বালে স্ফুট চড়াইয়া তাহাতে পিয়াজ ভাজিতে থাকিবে ও লাল্চে রঙ হইলে, মাংস ঢালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে। যখন দেখিবে, মাংসের রস বাহির হইয়া শুষ্ক হইয়া গিয়াছে, তখন পরিমাণ-মত জল, লবণ, ধনে, মরীচ এবং গন্ধ-দ্রব্য-বাটা দিয়া পাক করিবে। সমুদায় ঝোল শুকাইয়া আসিলে, জাফরাণ-বাটা দিয়া এক-বার নাড়িয়া

চাড়িয়া রাখিবে। এ দিকে চা'ল-গুলি স্থ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে। এখন এই অন্ন আস্ত গন্ধ-মসলা-সহ ঘূতে ভাজিবে। পরিবেষণ-কালে অন্নের উপর মাংস দিবে।

**কবুলি পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘৃত তিন পোয়া, দারুচিনি দুই আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, লবঙ্গ দুই আনা, মরীচ চারি আনা, পিঁয়াজ আধ সের, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, কিসমিস্ আধ পোয়া, ঘূতে ভাজা বাদাম আধ পোয়া, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত, কালজীরা দুই আনা।

প্রথমে মাংস, পিঁয়াজ, লঙ্কা, আদা, ধনে, পরিমিত লবণ, অন্ন-পরিমিত ঘৃত এবং জল এক-সঙ্গে উত্তম-রূপ সিদ্ধ করিবে। স্থ-সিদ্ধ হইলে, উনান হইতে নামাইয়া কাপড়ে ছাঁকিবে। এখন উহা লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, ঘূতে সাঁতলাইয়া রাখিবে। এ-দিকে সিদ্ধ মাংস ঘূতে ভাজিবে এবং বাদাম-বাটা দিয়া অনবরত নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে। জ্বালে রস মরিয়া আসিলে, অথগু গন্ধ-দ্রব্য ও কালজীরা ছড়াইয়া দিয়া, তপ্ত অন্ধারের উপর বসাইয়া রাখিবে। এ-দিকে চা'ল-গুলি আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে। পূর্বে যে ঘূষ প্রস্তুত করিয়া রাখা হইয়াছে, তাহাতে এই আধ-সিদ্ধ চা'ল স্থ-সিদ্ধ করিবে; সিদ্ধ হইলে তপ্তাঙ্কার-স্থিত মাংসের উপর সাজাইয়া অবশিষ্ট উপকরণ-গুলি ঢালিয়া দিয়া দমে বসাইবে। দম হইতে নামাইয়া লইলে-ই কবুলি পলায় পাক হইল।

**কেবুমানি পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, আস্ত দারুচিনি দুই আনা, আস্ত লবঙ্গ দুই আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, মরীচ চারি আনা, আদা দেড় তোলা, পিঁয়াজ এক পোয়া, আস্ত ধনে দেড় তোলা, কালজীরা দুই আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে মাংস, লঙ্কা, আদা, পিঁয়াজ, ধনে, লবণ এবং জল এক-সঙ্গে স্থ-

সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে উনান হইতে নামাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। এখন মাংস ও যুষ এক-সঙ্গে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সন্তলন করিবে। পরে মাংস ও আখনি পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিবে এবং যে পাত্রে মাংস রাখিবে, তাহাতে আস্ত মসলা সাজাইবে। এ-দিকে চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে এবং আখনির জলে স্ন-সিদ্ধ করিবে। অনন্তর, মাংস-সজ্জিত-পাত্রে অর্থাৎ মাংসের উপর এই অন্ন সাজাইয়া, কালজীরা, ঘূতে ভাজিয়া সমুদায় ঘৃত-সমেত উহাতে ঢালিয়া দিয়া, তপ্তাদ্বারের উপর দমে বসাইবে। দম্ হইতে নামাইয়া লইলেই, কেবুমনি পলাশ পাক হইল। অত্রান্ত পলাশের গায় এই পোলাও উত্তম স্ন-খাদ্য।

**কসেলি পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘৃত তিন পোয়া, সেমুই \* দেড় পোয়া, আস্ত দারুচিনি দুই আনা, আস্ত লবঙ্গ দুই আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, মরীচ চারি আনা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, আদা দেড় তোলা, আস্ত ধনে এক ছটাক, কালজীরা দুই আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

অত্রান্ত পোলাওএর আখনির গায় প্রথমে মাংস, পিঁয়াজ, আদা, ধনে, লঙ্কা, লবণ এবং জল এক-সঙ্গে সিদ্ধ করিয়া লইবে এবং তাহা ঘূতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সঁতলাইয়া, মাংস ও যুষ বা আখনি কাপড়ে ছাঁকিয়া পৃথক্ করিবে। পূর্বে যে সেমুইএর কথা বলা হইয়াছে, তাহা এখন পরিমিত

\* রুটি কিংবা লুচির ময়দা-মাখার গায় হুজি জলে মাখিয়া লইবে। উহা ভালরূপ ঠাসিয়া লওয়া আবশ্যক। পরে সেই মাখা হুজির একটি তাল করিয়া তাহা হইতে অল্প-পরিমাণ হুজি হইয়া আঙ্গুলে করিয়া চটুকাইবে। উত্তম-রূপ চটুকান হইলে, তাহা দুই হাতে করিয়া ক্রমাগত পাকাইবে। পাকাইতে পাকাইতে সরু হুতার গায় লম্বা আকারে কোন পাত্রে উপর বক্রাকারে রাখিবে। হুতার গায় হুজির এই জিনিষকে সেমুই কহে; প্রস্তুত হইলে, রৌদ্রে শুকাইয়া লইবে। সেই শুক সেমুই অনেক দিন পর্যন্ত রাখিয়া, খাণ্ডে ব্যবহৃত হইতে পারে। কিন্তু টাটকা হইলে-ই ভাল হয়।

ঘুতে ভাজিয়া, অল্প পরিমাণে জলের ছিটা দিয়া পাক করিবে। যখন দেখিবে যে, উহা পাকে মোলায়েম হইয়াছে, তখন জাল হইতে নামাইবে। এখন একটি পাক-পাত্রে জীরা সাজাইয়া, তাহাতে মাংস সাজাইবে এবং মাংসের উপর অর্দ্ধেক পরিমাণে সেমুই ও অখণ্ড মসলা সাজাইবে। এ-দিকে চা'ল-গুলি অল্প-পাকের নিয়মে জালে চড়াইবে। উহা সামান্য ফুটিয়া আসিলে, তাহাতে অপরাংশ সেমুই ঢালিয়া দিবে এবং বলকের পর মাড় গালিয়া ফেলিবে। পূর্বে যে পাক-পাত্রে মাংস সাজাইয়া রাখা হইয়াছে, এখন তাহার উপর সেমুই ও আধ-সিদ্ধ অল্প সাজাইয়া পূর্ব-প্রস্তুত ঘূষ ঢালিয়া দিয়া জালে বসাইবে। চা'ল সিদ্ধ হইয়া আসিলে এবং ঘূষ শুষ্ক হইলে, সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দমে বসাইবে। দম হইতে নামাইয়া লইলে-ই, কসেলি পলাশ পাক সমাপ্ত হইল। এই পোলাও অল্প প্রণালীতে-ও পাক হইয়া থাকে। ইচ্ছা করিলে উহা উপাদেয় মধুরান্ন-ও করিতে পারা যায়।

**প্রকান্তর।** উপকরণ ও পরিমাণ—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, সেমুই আধ সের, ঘৃত আড়াই পোয়া, দারুচিনি দুই আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, লবঙ্গ দুই আনা, মরীচ চারি আনা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, কালজীরা দুই আনা, লবণ চারি তোলা, পিটালি কিঞ্চিৎ।

প্রথম প্রকরণে মাংস দ্বারা যেরূপ আখনি প্রস্তুত করিয়া লওয়া হইয়াছে, এখন-ও সেইরূপ নিয়মে আখনি প্রস্তুত করিয়া সঘরা দিবে, এবং সেমুই-গুলি-ও ঘুতে ভাজিয়া জালে নরম করিবে। এখন একটি পাক-পাত্রে কালজীরা ছড়াইয়া, তাহাতে মাংস ও অর্দ্ধেক-পরিমাণ সেমুই এবং অখণ্ড মসলা সাজাইয়া রাখিবে। অনন্তর, আখনির জলে চা'ল সিদ্ধ করিয়া, পূর্ব-প্রস্তুত পাক-পাত্রে অল্প সাজাইয়া, তাহার উপর সেমুই ঢালিয়া দিবে এবং অল্প পরিমাণে পিটালি ও সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া পাঁজটি দমে বসাইবে।

কসেলি মধুরান্ন করিতে হইলে, পানক প্রস্তুত করিয়া লইবে, এবং আধ সের পানকে অর্দ্ধেক সেমুই মিশাইয়া, আখ্নির সহিত পোলাও পাক করিবে। রস শুষ্ক হইয়া আসিলে, অবশিষ্ট সেমুই এবং ঘৃত ঢালিয়া দিয়া দমে বসাইবে।

**এখনি পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, দারুচিনি দুই আনা, লবঙ্গ দুই আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, মরীচ চারি আনা, আদা দেড় তোলা, ধনে-বাটা দেড় তোলা, পিঁয়াজ এক পোয়া, লবণ তিন তোলা।

আখ্নি প্রস্তুত করিবার নিয়মে মাংস, লবণ, পিঁয়াজ, আদা, ধনে, সামান্য ঘৃত এবং জল এক-সঙ্গে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, উনান হইতে পাক-পাত্রটি নামাইয়া, মাংস পৃথক্ পাত্রে রাখিবে এবং আখ্নি কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। অনন্তর, ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া আখ্নি সন্তলন করিবে। এই আখ্নি হইতে অল্প-পরিমাণ লইয়া, পূর্ব-রক্ষিত মাংসে মিশাইয়া জ্বাল দিবে। জ্বালে সামান্য রস থাকিতে থাকিতে, লবঙ্গ ফোড়ন দ্বারা সন্তলন করিবে। অনন্তর পাক-পাত্রে কালজীরা ছড়াইয়া তাহাতে মাংস ও অথগু মসলা সাজাইয়া রাখিবে। এ-দিকে চা'ল অর্দ্ধ-সিদ্ধ করিয়া, উত্তম-রূপে মাড় গালিয়া ফেলিবে এবং অল্প-গুলি আখ্নির জ্বলে সিদ্ধ করিবে। এখন এই অল্প মাংসে সাজাইয়া সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দমে বসাইবে।

**লসাল পলাভ।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, মুগের ডা'লের বড়ি আধ সের, হরিদ্রা-বাটা দুই তোলা, আদা-বাটা দুই তোলা, এলাচ ছয় আনা, লবঙ্গ ছয় আনা, দারুচিনি ছয় আনা, ধনে দুই তোলা, মরীচ দশ আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে আধ পোয়া ঘৃতে হরিদ্রা-বাটা ভাজিয়া ঘৃত ছাঁকিয়া লইবে, এবং ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, মাংস ভাজিয়া আবশ্যক-মত জ্বলে সিদ্ধ

করিবে। পরে ঘূতে বড়ি ভাজিয়া লইবে, এবং চা'ল, বড়ি ও মাংস পাক-পাত্রে সাজাইবে। অনন্তর, উহাতে পরিমিত আখ্‌নির জল ও লবণ দিয়া, মুখ ঢাকিয়া জ্বালে বসাইবে। চা'ল স্ব-সিদ্ধ হইবার উপক্রম হইলে, দমে বসাইবে এবং অবশিষ্ট ঘৃত ঢালিয়া দিবে। স্ব-সিদ্ধ হইলে নামাইবে।

**পাতিলেবুর পোলাও।** পাতি, কাগ্‌জি এবং কমলা প্রভৃতি নানা-জাতীয় লেবু দ্বারা পোলাও প্রস্তুত হয়। ভিন্ন ভিন্ন-জাতীয় লেবু দ্বারা পাক করিলে আশ্বাদন বিভিন্ন-প্রকার হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, পাতিলেবুর রস আধ সের, চিনি আধ সের, কিস্‌মিস্ আধ পোয়া, বাদাম আধ পোয়া, আদা দুই তোলা, ধনে দুই তোলা, দাওচিনি ছয় আনা, ছোট-এলাচ ছয় আনা, লবঙ্গ ছয় আনা, জাফরাণ সিকি তোলা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে লঙ্কা, ধনে, আদা, লবণ, পরিমিত জল এবং মাংস একত্রে সিদ্ধ করিয়া আখ্‌নি প্রস্তুত করিবে। এ-দিকে দেড় ছটাক লেবুর রসে চা'ল মাখিয়া রাখিবে। মাংস স্ব-সিদ্ধ হইলে, উনান হইতে নামাইবে, এবং ঘূতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সঁতলাইবে। পরে কাপড়ে ছাঁকিয়া আখ্‌নি পৃথক্ করিবে। এখন উহাতে চিনি ও লেবুর রস মিলাইয়া, এক-বার জ্বালে ফুটাইয়া রাখিবে। অনন্তর, মাংসে গন্ধ-মসলা-বাটা ও জাফরাণ মাখিয়া আখ্‌নির সঙ্গে মিশাইবে। পূর্বে যে চা'লে লেবুর রস মাখা হইয়াছে, এক্ষণে মাংস-সহ তাহা আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে এবং তাহাতে আখ্‌নি মিশাইয়া, এক ফুট ফুটাইয়া, ঘৃত ঢালিয়া দিয়া দমে বসাইবে। পরিবেষণ-কালে কিস্‌মিস্ ও বাদাম ঘূতে ভাজিয়া পোলাও-এর উপর ছড়াইয়া দিবে।

**নরগেসি পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক

সের, চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, আস্ত দারুচিনি দুই আনা, দারুচিনি-চূর্ণ এক আনা, আস্ত লবঙ্গ দুই আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ এক আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ এক আনা, আদা দেড় তোলা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, কালজীরা দেড় তোলা, ধনে আধ পোয়া, মরীচ এক তোলা, পালম-শাক এক পোয়া, গাজর এক পোয়া, কাঁচা ছোলার ডা'ল আধ পোয়া, লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংস, পিঁয়াজ, আদা, ধনে, আবশ্যক-মত লবণ ও লঙ্কা, জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে মাংস অপর একটি পাত্রে তুলিয়া রাখিবে। এবং আখনি কাপড়ে ছাঁকিয়া, ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সষরা দিবে। এ-দিকে চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিবে, এবং পূর্ব-প্রস্তুত আখনির জলে সু-সিদ্ধ করিবে।

এখন একটি পাক-পাত্রে কালজীরা ছড়াইয়া, তাহার উপর মাংস এবং সমুদায় আস্ত-মসলা সাজাইবে। মাংসের উপর ভাত সাজাইবে। অন্নের উপর গাজর-খণ্ড ও ডা'ল, ঘৃত (ঘৃতের দুই আনা পরিমাণ রাখিয়া) এবং পরিমাণ-মত লবণ দিয়া তপ্তাঙ্কারের উপর স্থাপন করিবে। এদিকে শাক, সমুদায় ঘৃত, লবণ এবং আবশ্যক-মত জল দিয়া শুষ্ক প্রলেহে পাক করিয়া, অগ্নি একটি পাত্রে সাজাইয়া রাখিবে। যে পাত্রে শাক রাখিবে, সেই পাত্রে জ্বলে চড়াইয়া, তাহার উপর ডিম ভাজিয়া দিবে এবং পরিমাণ-মত লবণ ও সমুদায় চূর্ণ-মসলা দিয়া তপ্ত অঙ্কারের উপর রাখিবে। সু-পক্ব হইলে উনান হইতে নামাইবে। পলাশ পরিবেষণ-কালে তাহার উপর ডিম-সহ শাক পরিবেষণ করিবে।

**দশপাক পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, পাখী একটা, চা'ল এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, কিসমিস আধ পোয়া, দারুচিনি-চূর্ণ তিন আনা, ছোট-এলাচ তিন আনা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ এক আনা, লবঙ্গচূর্ণ তিন আনা, আস্ত লবঙ্গ এক আনা, আস্ত

মরীচ দুই আনা, মরীচ-চূর্ণ দুই আনা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, আদা-বাটা দেড় তোলা, ধনে-বাটা দেড় তোলা, জাফরাণ এক আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে মাংস-গুলি খুব ছোট ছোট করিয়া কুটিবে। পরে ঘূতে পিঁয়াজ ভাজিয়া তাহাতে উহা ভাজিবে। ভাজা হইলে লঙ্কা, ধনে ও আদা-বাটা এবং লবণ দিয়া শুষ্ক প্রলেহ পাক করিবে, এবং শেষে সমুদায় গন্ধ-মসলা-চূর্ণ উপরে ছড়াইয়া দিয়া নামাইবে। এ-দিকে পাখীর পালক ও পেট চিরিয়া, নাড়ী-ভুঁড়ী পরিষ্কার করিয়া, তাহার সর্ব্বাঙ্গে ছিদ্র ছিদ্র করিয়া দিবে। এখন পেটের ভিতর আদা-বাটা ও কিস্মিস্ পুরিয়া সূতা দ্বারা সেলাই করিয়া, অবশিষ্ট লবণ, মরীচ-চূর্ণ ও জাফরাণ-বাটা মাখাইবে। পরে এক পোয়া ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে উহা ভাজিতে থাকিবে। লালচে বর্ণ হইলে, পরিমিত জলে সিদ্ধ করিবে, এবং জল শুষ্ক হইলে ঘৃত থাকিতে থাকিতে নামাইবে। এখন চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিবে। অনন্তর, পাক-পাত্রে আস্ত মসলা-সমূহ সাজাইয়া, তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত মাংস ও আধ-সিদ্ধ চা'ল সাজাইবে, এবং অবশিষ্ট ঘৃত ঢালিয়া দিয়া দমে বসাইবে। দম্ হইতে নামাইয়া পরিবেষণ-কালে পাখীটি পোলাওএর উপর দিবে।

**গন্ধম্ পোলাও।** চা'লের পরিবর্তে গোধূম দ্বারা এই পলান্ন পাক করিতে হয়। এই জন্ত ইহাকে গোধূম-পোলাও কহে।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—খোসা-ছাড়ান গম এক সের, মাংস এক সের, ঘৃত আধ সের, আস্ত দারুচিনি দুই আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, লবঙ্গ দুই আনা, মরীচ আড়াই আনা, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, কালজীরা দুই আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে মাংসে লঙ্কা, আদা, পিঁয়াজ, ধনে, লবণ এবং জল দিয়া সিদ্ধ করিয়া, আখনি প্রস্তুত করিবে এবং ঘূতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সাতলাইয়া



কাপড়ে ছাঁকিবে। এখন মাংস ও আখনি পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিবে। যে পাত্রে মাংস রাখিবে, তাহাতে কালজীরা ছড়াইয়া, তাহার উপর মাংস এবং মাংসের উপর আস্ত গন্ধ-মসলা ও অর্দ্ধেক ঘৃত দিবে। অনন্তর, গোধূম আধ-ভাজা করিয়া আখ্নিতে সিদ্ধ করিবে এবং সিদ্ধ হইয়া আসিবার উপক্রম হইলে, অবশিষ্ট ঘৃত ঢালিয়া দিবে। এই গোধূম পূর্ক-প্রস্তুত মাংসের উপর ঢালিয়া দমে বসাইবে। দম হইতে নামাইলে-ই পলাশ পাক হইল।

**তহোলি পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, গোধূম এক সের, ঘৃত আধ সের, দারুচিনি দুই আনা, লবঙ্গ ষোলটা, মরীচ চারি আনা, আদা দেড় তোলা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, ধনে দেড় তোলা, কালজীরা দুই আনা, লবণ ও জল আবশ্যকমত।

প্রথমে, গোধূম জলে স্ফ-সিদ্ধ করিয়া, জল হইতে তুলিয়া উত্তম-রূপে শুষ্ক করিবে। এখন এই শুষ্ক গোধূম পেষণ পূর্বক কাড়িয়া পরিষ্কার করিয়া রাখিবে। এ-দিকে মাংস, আদা, ধনে, পিঁয়াজ এবং লবণ পরিমিত জলে সিদ্ধ করিয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। পরে মাংস ও আখনি, ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়নে সম্বরা দিয়া, মাংস ও আখনি পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিবে। যে পাত্রে মাংস রাখিবে, তাহাতে জীরা ছড়াইয়া, মাংস ও সমুদায় গন্ধ-মসলা সাজাইয়া রাখিবে। পূর্কে যে গোধূম-চূর্ণ রাখা হইয়াছে, তাহা পরিমিত ঘৃতে অল্প ভাজিয়া, আখ্নির জলে সিদ্ধ করিবে। এই সময় উহাতে অল্প পরিমাণে ঘৃত দিবে। সিদ্ধ হইলে মাংস-সজ্জিত পাত্রে সাজাইয়া, তাহার উপর অবশিষ্ট ঘৃত ঢালিয়া দিয়া দমে বসাইবে। অনন্তর, দম হইতে নামাইয়া লইলে, তহোলি পোলাও পাক হইল।

**শর্করা-পলাশ।** ইহা এক-প্রকার মিঠা পোলাও। এই পলাশ অত্যন্ত স্ফ-খাদ্য। ইহা শর্করা অর্থাৎ চিনি দ্বারা প্রস্তুত হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—চিনি তিন পোয়া, চা'ল এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, কিসমিস্ আধ পোয়া, দারুচিনি তিন আনা, লবঙ্গ-বাটা তিন আনা।

প্রথমে চিনির পানক প্রস্তুত করিবে। পানকে দারুচিনি ও লবঙ্গ-বাটা গুলিয়া জ্বালে চড়াইবে; পরে আধ-সিদ্ধ তণ্ডুল ঐ পানকে দিবে, এবং সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দিয়া পাক করিবে। অন্ন স্ন-সিদ্ধ হইলে, উন্নান হইতে নামাইয়া লইবে। পানক দিবার সময় অথবা মাখিয়া খাইবার সময় লবণ দিবে।

**খোরাসানি পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ। মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, দারুচিনি দুই আনা, ছোট-এলাচ-বাটা দুই আনা, লবঙ্গ দুই আনা, জাফরাণ দুই আনা, কালজীরা দুই আনা, মরীচ-বাটা চারি আনা, পিঁয়াজ-বাটা আধ পোয়া, আদার রস দেড় তোলা, ধনে-বাটা তিন তোলা, দধি এক পোয়া, লবণ পরিমিত।

মাংস-থণ্ডে লবণ, পিঁয়াজ-বাটা ও আদার রস মাখাইয়া দুই দণ্ড ঢাকিয়া রাখিবে। পরে এলাচ, জাফরাণ, মরীচ ও ধনে-বাটা এবং দধি মাংসে মাখাইবে। অনন্তর, পাক-পাত্রে জীরা ছড়াইয়া মাংস, দারুচিনি, লবঙ্গ ও অর্দ্ধেক ঘৃত দিয়া তাপে বসাইবে। এ-দিকে চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে। অনন্তর, উহা মাংসের উপর অবশিষ্ট ঘৃত-সহ ঢালিয়া দিবে। পরে ময়দা দ্বারা এক-খানি বড় রকমের রুটি প্রস্তুত করিয়া, অন্নের উপর আচ্ছাদন দিবে। আর পাক-পাত্রে মুখ বন্ধ করিয়া ময়দা দ্বারা এমন-ভাবে আঁটিয়া দিবে, যেন বায়ু প্রবেশ করিতে না পারে। তাপে দুই এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, পাক-পাত্রটি দমে বসাইবে অর্থাৎ পাক-পাত্রে নিম্নে ও উপরে অগ্নি স্থাপন করিবে। যখন জানা যাইবে, জল মরিয়া কেবল-মাত্র ঘৃতের চূড়-চূড়-শব্দ হইতেছে, তখন দম হইতে নামাইয়া পরিবেষণ করিবে।

**মনোহর খসবরি।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, দই আধ পোয়া, আদার রস তিন তোলা, পিয়াজ-বাটা আধ পোয়া, দারুচিনি দুই আনা, ছোট-এলাচ-বাটা চারি আনা, লবঙ্গ চারি আনা, জাফরাণ-বাটা তিন আনা, কালজীরা দুই আনা, ধনে-বাটা তিন তোলা, মরীচ চারি আনা, লবণ পরিমিত, ময়দা সামান্য।

প্রথমে মাংসে আদার রস ও লবণ মাখিয়া চারি দণ্ড ঢাকিয়া রাখিবে। চারি দণ্ডের পর অর্ধেক দই, পিয়াজ, ধনে, এলাচ এবং জাফরাণ-বাটা মাখিবে। মাংসের উপর অর্ধেক ঘৃত ও লবঙ্গ দিবে। এ-দিকে চা'ল লবণ-মিশ্রিত জলে ধুইয়া লইবে। পরে তাহাতে অবশিষ্ট দই মাখাইয়া মাংসের উপর সাজাইবে। এখন ঢাকনি দ্বারা পাক-পাত্রে মুখ ময়দায় আঁটিয়া দিবে। জাল খুব কম দিবে। জল মরিয়া আসিলে, ঢাকনি খুলিয়া অবশিষ্ট ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রে মুখ আঁটিয়া দমে বসাইবে। দম্ হইতে নামাইয়া লইলে-ই খয়বরি-পাক সমাপ্ত হইল।

**বেগুনের পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—বেগুন এক সের, মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, পাতিলেবু একটি, আদা দুই তোলা, কালজীরা দুই তোলা, তেজপাতা কুড়ি-খানি, জাফরাণ এক আনা, লবঙ্গ তিন আনা, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ ছয় আনা, লবণ পরিমিত।

প্রথমে তিন পোয়া পরিমাণ মাংস দ্বারা আখনি প্রস্তুত করিবে। আখনি কাপড়ে ছাঁকিয়া যুষ ও মাংস ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়নে সম্বরা দিবে, এবং মাংস পৃথক্ পাত্রে রাখিবে। অনন্তর, আধ পোয়া মাংস খুব সক্র সক্র করিয়া কুটিবে। পরে তাহা ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়নে সাঁতলাইয়া, খানিক-ক্ষণ নাড়া-চাড়া করিবে। মাংসের রস মরিয়া আসিলে, তাহাতে আধ সের আখনি এবং আদা, ধনে-বাটা দিয়া জাল দিবে। সিদ্ধ হইলে

লবণ, মরীচ, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ ও জাফরাণ মিশাইবে এবং পুনর্বার স্বতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সাতনাইয়া শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। এ-দিকে বেগুনের বোঁটা কাটিয়া ভিতরের শাঁস বাহির করিয়া, খোলের গায়ে সরু শলা দ্বারা ছিদ্র ছিদ্র করিয়া দিবে। পরে ঐ খোলে লবণ মাখিয়া জলে ধুইয়া লইবে, এবং তাহা স্বতে আধ-ভাজা করিয়া রাখিবে। অনন্তর, পূর্ব-প্রস্তুত মাংস লইয়া খোলে পুরিয়া বোঁটা আঁটিয়া অর্থাৎ সেলাই করিয়া দিবে। এইরূপে বেগুন সেলাই করা হইলে, স্বতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া পুনর্বার ভাজিবে। লাল-বর্ণ হইলে পরিমাণ-মত লবণ, লেবুর রস এবং সামান্য জল দিয়া মৃদু আঁচে পাক করিবে। জল শুকাইয়া আসিলে নামাইবে। এ-দিকে অগ্নাত পোলাওএর ত্রায় চাঁল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে। অনন্তর, পাক-পাত্রে তেজপাতা সাজাইয়া কালজীরা ছড়াইয়া দিবে। এখন আস্ত মসলা উহার উপর দিয়া মাংস সাজাইবে। মাংসের উপর ঐরূপ তেজপত্র সাজাইয়া অন্ন সাজাইবে। এইরূপে মাংস ও অন্ন পর পর সাজাইয়া, অবশিষ্ট উপকরণ ঢালিয়া দিয়া মৃদু তাপে চড়াইবে। পরিবেষণ-কালে এই পলানের উপর মাংস-পূর্ণ বার্তাকু দিবে। আহারের সময় পোলাও-এর সহিত এই বেগুন অতি সু-খাদ্য বোধ হইবে। বেগুনের ত্রায় আবার পটোল দ্বারা-ও এই নিয়মে পোলাও পাক করিতে পারা যায়।

**নাগরাজ পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস দেড় সের, চাঁল এক সের, স্বত আধ সের, চিনি দেড় পোয়া, পাতি লেবুর রস দেড় পোয়া, আস্ত লেবু একটি, ডিম একটি, আদা চারি তোলা, বাদাম তিন তোলা, কিস্মিস্ তিন তোলা, পেস্তা তিন তোলা, ধনে তিন তোলা, ছোলার ছাতু দুই তোলা, কাল জীরা দুই তোলা, তেজপত্র দুই তোলা, গন্ধ-মসলা আট আনা, আলতা এক আনা, জাফরাণ এক আনা, লবণ পরিমিত।

প্রথমে আধ সের পরিমিত মাংস লইয়া, উপযুক্ত মসলা দ্বারা শুষ্ক প্রলেহে পাক করিয়া রাখিবে। এ-দিকে ছাতু, ডিমের শ্বেত ভাগ, অল্প স্বত, আদা এবং একটি লেবুর রস এক-সঙ্গে চটকাইয়া, আধ ছটাক পরিমিত এক একটি লেচি কাটিবে। পরে বাদাম, পেস্তা এবং কিস্মিস্ প্রভৃতি বাটিয়া পূর প্রস্তুত করিবে। এই পূর ঐ লেচির ঠুলির ভিতর পুরিয়া, নাগরঙ্গ লেবুর আকৃতি গঠন করিবে, অনন্তর, ঠুলি-গুলি পাক করিবে। দৃঢ় হইলে নামাইয়া স্বতে ভাজিয়া লইবে। আর আলতা ও জাফরাণ এক সঙ্গে মাড়িয়া পানকে মিশাইবে। এই পানকে, নাগরঙ্গ-গুলি ভাজিয়া-ই ডুবাইবে। অল্প-ক্ষণ পানকে থাকিলে উহার উত্তম রং হইবে, তখন তাহা তুলিয়া রাখিবে। অনন্তর, অবশিষ্ট মাংসের আখনি প্রস্তুত করিবে এবং মাংস ও যুষ লবঙ্গ ফোড়নে স্বতে সম্বরা দিবে। পরে আখনি ও মাংস পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিয়া, আখনিতে আধ সের পানক মিশাইবে। পরে পাক-পাত্রে তেজপত্র বিছাইয়া, তাহার উপর জীরা ও আস্ত গন্ধ-মসলা ছড়াইয়া দিয়া মাংস সাজাইবে। ইত্যবসরে চা'ল-গুলি আধ-সিদ্ধ করিয়া, পূর্বোক্ত পানক মিশ্রিত আখনিতে স্ন-সিদ্ধ করিবে। এই অল্প মাংসের উপর সাজাইয়া, ছয় মিনিট তপ্ত অঙ্গারের উপর রাখিবে। অনন্তর, অঙ্গার হইতে পাক-পাত্রটি নামাইয়া লইবে, এবং পরিবেষণ-কালে পলায়ের উপর নাগরঙ্গ-গুলি সাজাইয়া দিবে। ভোক্তাগণ সুদৃশ্য নাগরঙ্গ-গুলি দেখিয়া যে পরিমাণে মুগ্ধ হইবেন, উহার আন্বাদন লইয়া আবার ততোধিক পরিতোষ লাভ করিবেন।

**বেলফুলের পোলাও।** বেলফুলের পোলাও রাঁধিতে হইলে, অগ্রে ফুল-গুলি বাছিয়া রাখিবে। ফুলের কোন্ অবস্থা পোলাওএর উপযোগী, তাহা জানা আবশ্যক। বাসী বা শুষ্ক ফুল দ্বারা কখন-ই পোলাও রাঁধিতে নাই। সম্পূর্ণ ফুটন্ত ফুল-ও পোলাও-

এর তত উপযোগী নহে। স্ফুটনোন্মুখ ফুল-ই পোলাও-এ ব্যবহার করিতে হয়। অর্থাৎ যে অবস্থায় ফুল সৌরভ-পূর্ণ থাকে, সেই অবস্থায় ফুল দ্বারা পলান্ন রন্ধন করিবে। ফুল-গুলি এরূপে বাছিয়া লইবে, তাহাতে যেন কীটাদি না থাকে। উনান হইতে পোলাও নামাইয়া, দমে বসাইবার সময় পাক-পাত্রের মুখ খুলিয়া, তাহাতে ফুল-গুলি সাজাইয়া, পুনর্ব্বার ঢাকিয়া কিয়ৎক্ষণ দমে রাখিয়া, সেগুলি তুলিয়া ফেলিয়া দিবে। দমের অবস্থায় ফুলের সৌরভ পোলাওএ টানিয়া নইবে।

**যুঁইফুলের পোলাও।** বেল-ফুলের ত্রায়, যুঁই-ফুল দ্বারা-ও অতি উপাদেয় পোলাও পাক হইয়া থাকে। যে নিয়মে বেল-ফুলের পোলাও প্রস্তুত করিতে হয়, সেই নিয়মে এই পলান্ন-ও রন্ধন করিবার ব্যবস্থা।

**চামেলীর পোলাও।** বেল ও যুঁই-ফুলের দ্বারা যে প্রণালীতে পলান্ন পাক করিবে, চামেলীর পোলাও রন্ধনের-ও অবিকল সেই নিয়ম। ভিন্ন ভিন্ন পুষ্পে পলান্ন পাক করিলে, পৃথক্ পৃথক্ সৌরভ হইয়া থাকে। কিন্তু রন্ধন-গত কোন-প্রকার পার্থক্য দেখা যায় না।

**গোলাপ-ফুলের পোলাও।** বেল ও যুঁই-ফুলের ত্রায়, গোলাপ-ফুল দ্বারা পোলাও পাক করিলে, পোলাওএ আতিক্রান্ত আনন্দন-হইয়া থাকে। এ-জন্ত গোলাপফুল ত্যাগ করিয়া, গোলাপী আতর পলান্নে ব্যবহার করিতে দেখা যায়।

পোলাও রাঁধা শেষ হইলে অর্থাৎ পরিবেষণের সময় পোলাওএর পরিমাণ বুঝিয়া, গোলাপ-জলে দুই এক বিন্দু গোলাপী আতর মিশাইয়া, ঐ জল পোলাওএ ছিটাইয়া দিলে, সমস্ত পোলাও গোলাপের গন্ধে ভরু ভরু করিয়া তুলিবে।

**মিহিদানার পোলাও।** এই পোলাও অত্যন্ত সু-খাদ্য।

মিহিদানার পোলাও দুই প্রকার নিয়মে পাক করিতে দেখা যায়। যে নিয়মে পোলাও রাঁধিতে হয়, সেই নিয়মে রাঁধিয়া দমের অবস্থায় মিহিদানা-গুলি উহাতে দিতে হয়। এ-স্থলে পাচক-পাচিকাদিগের একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক যে, রসে ফেলা দানা-গুলি দমে দিলে, পোলাওএর চা'লে চিনির পরিমাণ কম বা আদৌ না দিলে চলিতে পারে। নতুবা মিষ্টের পরিমাণ অধিক হইলে, পোলাওএর আশ্বাদ বিকৃত করিয়া তুলিবে।

আর একটি কথা,—যদি মিহিদানার দানা-গুলি ভাজিয়া চিনির রসে না ফেলিয়া, পোলাওএর দমের অবস্থায় ব্যবহার করিতে হয়, তাহা হইলে পোলাওএর চিনির পরিমাণ কিছু বেশী দেওয়া আবশ্যক। দমের অবস্থায় দানা-গুলি পোলাওএর রস টানিয়া লইয়া রসে ফুলিয়া উঠে। এই দানা-গুলি আহারের সময় অতি উপাদেয় হইয়া থাকে। দানা যত উত্তম হইবে, অর্থাৎ উহা কড়া ভাজা কিংবা কাঁচা না হইলে, পোলাও তত উৎকৃষ্ট হইবার কথা। দানা কাঁচা থাকিলে, তাহা রসে কাদার গ্ৰায় হইয়া উঠিবে। আর কড়া ভাজা হইলে তাহাতে রস প্রবেশ করিতে পারিবে না।

**চিঁড়ার পোলাও।** চা'লের পরিবর্তে চিঁড়ার দ্বারা এই পল্লভ রন্ধন করিতে হয়। চিঁড়ার যে কেবল-মাত্র পোলাও হইয়া থাকে, এরূপ নহে, চিঁড়ার দ্বারা ঘণ্ট, পায়স, পিষ্টক প্রভৃতি বহুবিধ উত্তমোত্তম খাদ্য প্রস্তুত হইয়া থাকে। চিঁড়া সাজাইয়া, আত্নির জলে পোলাও পাক করিতে হয়। চিঁড়া সাজাইয়া, তাহা উনানে না বসাইয়া, কেবল-মাত্র দমে রাখিলে-ই চিঁড়া-গুলি সু-সিদ্ধ হইয়া আসিবে। আর যদি উনানে চাপাইতে হয়, তবে দুই একটি ফুট আরম্ভ হইলে-ই নামাইয়া দমে বসান আবশ্যক। অগ্নাত পোলাও যে যে উপকরণে পাক করিবার ব্যবস্থা, এই পোলাও রাঁধিতে হইলে, সেই সকল উপকরণের প্রয়োজন।

**বুঁদের পোলাও।** মিহিদানার পোলাও পাক করিতে হইলে যে যে নিয়মের প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হয়, এই পোলাও রন্ধনে-ও সেই সেই নিয়মের প্রতি দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। মিঠা পোলাওএ বুঁদে ব্যবহার করিতে হয়।

**কমলা-পোলাও।** মিঠা পোলাও পাক করিয়া দমে বসাইবার সময়, তাহাতে কমলালেবুর কোয়া-গুলি ছাড়াইয়া, উপরে সাজাইয়া দিতে হয়। এইরূপ নিয়মে পাক করিলে, তাহাকে কমলা-পোলাও কহিয়া থাকে। এই পলান্ন আহারের সময়, লেবুর রসে রসনার সমধিক স্নেহ-বৃদ্ধি হয়।

**রামতরুইএর পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।— ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র থোরা মাংস আধ সের, চ'ল এক পোয়া, সোনা মুগের ডা'ল এক পোয়া, রামতরুই এক সের, ঘৃত আধ সের, আদা দু-তোলা, দারু-চিনি আধ তোলা, ছোট-এলাচ আধ তোলা, লবঙ্গ আধ তোলা, ধনে দুই তোলা, মরিচ ছয় আনা, জাফরাণ দুই আনা, এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংস, শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। এ-দিকে চা'ল ও ডা'ল রীতি-মত পরিষ্কার পূর্বক ধুইয়া, আধ-সিদ্ধ করিবে। এখন এই শুষ্ক প্রলেহে গন্ধ-দ্রব্য এবং জাফরাণ বাটা দিয়া মাংস, চা'ল, ডা'ল এবং মসলাদি উত্তম-রূপে মিশাইয়া লইবে। অনন্তর রামতরুইএর বোঁটা কাটিয়া স্বতন্ত্র রাখিবে এবং ভিতরের শাঁস-গুলি কুরিয়া ফেলিয়া দিবে। আর খোল ও বোঁটা কাটিয়া, ছালের গায়ে চারি-দিকে ছিদ্র করিয়া দিবে। এবং লবণ-জলে সে-গুলি ধুইয়া, লবণ মাখিয়া ঘূতে ভাজিবে। অনন্তর, মাংসাদি ঐ খোলের ভিতর পুরিয়া, বোঁটা-গুলি আঁটিয়া, গন্ধ-দ্রব্য মাখিয়া, পুনর্বীর ঘূতে সামান্ত-রকম ভাজিবে।

**গিলানি পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস এক সের, ঘৃত আধ সের, দারুচিনি দু-মাশা, লবঙ্গ দু-মাশা,



মরীচ আট মাসা, দধির সর আধ পোয়া, পিঁয়াজ এক পোয়া, দুধ আধ সের, দই আধ সের, আদা দেড় তোলা, বাদাম আধ পোয়া, ধনে দেড় তোলা, কালজীরা দেড় তোলা, এবং লবণ পরিমিত ।

এই সকল উপকরণ লইয়া, অত্যান্ত পলাও যে নিয়মে পাক করিবার ব্যবস্থা, সেই নিয়মে রন্ধন করিবে ।

**কোন্দন্ পোলাও ।** উপকরণ ও পরিমাণ ।—চাঁল এক সের, মাংস এক সের, স্বত আড়াই পোয়া, ডিম পাঁচটি, দারুচিনি তিন মাসা, এলাচ তিন মাসা, লবঙ্গ তিন মাসা, মরীচ চারি মাসা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, আদা দেড় তোলা, ধনে সাড়ে চারিতোলা, খাসির চর্কি আধ তোলা, কালজীরা দুমাসা এবং লবণ ও লঙ্কা পরিমিত ।

জল, লঙ্কা, আদা, ধনে, পিঁয়াজ, লবণ এবং তিন পোয়া মাংস, এক-সঙ্গে সিদ্ধ করিবে । স্থ-সিদ্ধ হইলে, সেই আখনির জল স্বত-সহ লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া রাখিবে । এখন অবশিষ্ট এক পোয়া মাংস সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম থুরিয়া, তাহার অর্দ্ধেক শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে ; এবং অবশিষ্ট কাঁচা মাংসে মসলা ও খাসির চর্কি মিশাইয়া উত্তম-রূপে পেষণ করিয়া লইবে । এ-দিকে ডিম-গুলি সিদ্ধ করিয়া, খোলা ফেলিয়া দিয়া, উক্ত পেষিত মাংসের প্রলেপ দিবে । এইরূপে ডিম-গুলিতে প্রলেপ দেওয়া হইলে, স্বতে ভাজিয়া রাখিবে । এ-দিকে চাঁল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে ; এবং পাকপাত্রে জীরা আদি সাজাইয়া, তত্বপরি ঐ আধ-সিদ্ধ অন্ন ও স্বতাদি দিয়া পোলাও রান্নার নিয়মে পাক করিবে । দমের অবস্থায় পোলাওএর উপর সাজাইয়া দিবে ।

**মালগোবা পোলাও ।** উপকরণ ও পরিমাণ ।—চাঁল এক সের, মাংস এক সের, স্বত দেড় পোয়া, মিষ্ট দধি দু-সের, পিঁয়াজ এক পোয়া, লবঙ্গ দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, দারুচিনি দু-মাষা, জাফরাণ দু-মাষা, আদা দেড় তোলা, ধনে তিন তোলা, মরীচ চারি মাসা,

কালজীরা দেড় তোলা, বাদাম সাড়ে সাত তোলা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংস-খণ্ড, আদা, ধনে, লবণ এবং জল-সহ জ্বালে বসাইয়া, আত্নি তৈয়ার করিবে। স্থ-সিদ্ধ হইলে, জল হইতে মাংস পৃথক্ করিবে। পরে কিছু আত্নির জল, দই এবং এক পোয়া দুধ এক-সঙ্গে মিশাইয়া, কাপড়ে ছাকিয়া; তাহাতে পরিমিত পিটালি মিশাইবে। এখন ইহার অর্দ্ধাংশ ঘূতে সম্বরা দিয়া, মাংসের সহিত মিশ্রিত করিবে। অবশিষ্ট আত্নির জলে ধনে, পিঁয়াজ, মরীচ-বাটা ও গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং লবণ দিয়া, তাহাতে ভাজা বাদাম-বাটা ও পেষিত জাক্‌রাণ মিশাইয়া তাপে রাগিবে, শুষ্ক হইয়া আসিলে অর্থাৎ কিঞ্চিৎ রসাল থাকিতে নামাইবে।

এ-দিকে চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে; এবং অখণ্ড গন্ধ-মসলা ও জীরা-সহ আত্নির জলে পোলাও পাক করিবে। পাকের সময় দুধের ছিটা দিয়া, সমুদায় ঘূত ঢালিয়া দমে বসাইবে। পরিবেষণ-কালে পূর্ব-প্রস্তুত মাংস পোলাওএর উপর দিবে।

**নখুদি-পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস এক সের, ঘূত আধ সের, শুল্‌ফাশাক আধ পোয়া, আলতা \* চারি মাষা, দারুচিনি চারি মাষা, এলাচ চারি মাষা, জাক্‌রাণ এক মাষা, লবঙ্গ চারি মাষা, পিঁয়াজ এক পোয়া, আদা তিন তোলা, মরীচ আট মাষা, বাদাম আধ পোয়া, ধনে ছয় তোলা, ময়দা তিন তোলা, খাসির তৈল এক তোলা, স্থস্থ খোঁরা মাংস আধ সের, কাল-জীরা দু-মাষা, এবং লবণ পরিমিত।

মাংস, আদা, ধনে, লবণ এবং জল এক সঙ্গে সিদ্ধ করিবে, স্থ-সিদ্ধ হইলে ঘূতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, সাতলাইয়া লইবে, এবং মাংস-গুলি

---

\* আশ্চক্য মাজেস্টারের রঙে আলতা প্রস্তুত হয়, সুতরাং উহা ব্যবহার না করিয়া, কুহুম ফুলের রঙ লইলে চলিতে পারে।

পৃথক্ পাত্রে স্বতন্ত্র রাখিবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে জীরা ছড়াইয়া, তদু-  
পরি মাংস ও অথগু মসলা সাজাইয়া রাখিবে। যে চা'লে পোলাও  
রাখিবে, তাহা আধ-সিদ্ধ করিয়া, উত্তম-রূপে মাড় গালিয়া ফেলিবে।  
মাড় গালা হইলে, মাংসের পূর্ব-রক্ষিত যুষে তাহা সিদ্ধ করিবে। এখন  
এই অন্ন, মাংসের উপর সাজাইয়া, তাহাতে ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, এক-  
বার দমে বসাইবে।

**শোলা পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের,  
মাংস এক সের, ঘৃত আধ সের, দারুচিনি চারি মাষা, লবঙ্গ চারি মাষা,  
ছোট-এলাচ চারি মাষা, মরীচ চারি মাষা, পিয়াজ এক পোয়া, আদা তিন  
তোলা, শালগম্ এক পোয়া, গাজর এক পোয়া, পালমশাক আধ সের,  
কাঁচা ধনে-শাক এক পোয়া, ধনে'দেড় তোলা, লবণ পরিমিত, মুগের ডা'ল  
এক পোয়া, মসুরির ডা'ল এক পোয়া, এবং ছোলার ডা'ল এক পোয়া।

প্রথমে মাংস-গুলি পিয়াজ-সহ ঘৃতে ভাজিবে। পরে তাহাতে তিন  
প্রকার ডা'ল ও ধনে দিয়া বেশ করিয়া নাড়িয়া লইবে। এখন পোলাও  
রাধার উপযুক্ত জল, লবণ, শাক, শালগম, গাজর প্রভৃতি মিশাইয়া সিদ্ধ  
করিবে। জ্বালে স্থ-সিদ্ধ মাংস ও শালগম-আদি পৃথক্ করিয়া, যুষ  
কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে, এবং তাহাতে দারুচিনি-বাটা মিশাইবে।  
এ-দিকে পাক-পাত্রে মাংস ও অথগু মসলা সাজাইয়া রাখিবে। চা'লগুলি  
আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে। এখন পূর্ব-রক্ষিত যুষে ঐ  
আধ-সিদ্ধ চা'ল-গুলি স্থ-সিদ্ধ করিবে, এবং অন্ন ও মাংস হাড়িতে  
সাজাইয়া তাহার উপর ঘৃতাদি সমুদায় উপকরণ দিয়া দমে বসাইলে,  
শোলা পোলাও পাক হইল।

**সেমেন্সা পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক  
সের, মাংস দেড় সের, ঘৃত দেড় পোয়া, দারুচিনি চারি মাষা, এলাচ  
চারি মাষা, লবঙ্গ চারি মাষা, ডিম একটি, মরীচ সাড়ে চারি মাষা,

পিঁয়াজ আধ পোয়া, ময়দা আধ পোয়া, আদা দেড় তোলা, ছাতু দেড় তোলা, ধনে তিন তোলা, লবণ পরিমিত, এবং কালজীরা দুই মাষা।

প্রথমে আধ সের মাংস, পিঁয়াজ, আদা, ধনে, এবং লবণ জলের সহিত সিদ্ধ করিবে। স্থ-সিদ্ধ হইলে, কাপড়ে ছাঁকিয়া, যুষ ও মাংস ঘূতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সম্বরা দিবে, এবং মাংস ও যুষ পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে জীরা ছড়াইয়া, তাহার উপর অগু মসলা ও মাংস সাজাইবে। আর চা'ল-গুলি আধ-সিদ্ধ করিয়া, মাংসের উপর সাজাইবে। এখন পাত্রটি জ্বালে চড়াইয়া, এক-বার ফুটিয়া আসিলে, ঘৃত ঢালিয়া দিয়া দমে বসাইবে।

পূর্বে যে এক সের মাংস পৃথক্ রাখা হইয়াছে, তাহা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আকারে থুরিয়া, আধ-সিদ্ধ করিয়া লইবে। এখন এই মাংস, পিঁয়াজ, আদা ও গন্ধ-দ্রব্য-সহ উত্তম-রূপে পেষণ করিবে। পরে এই পেষিত মাংস, ছাতু, ডিমের সাদা অংশ এবং ময়দা এক-সঙ্গে মিশাইয়া, ঘূতে পিঁয়াজ-সহ অল্প ভাজিয়া লইবে। এই মাংস দ্বারা ছোট ছোট কুটি প্রস্তুত করিয়া, বাষ্প-যন্ত্রে পাক করিবে। শক্ত হইলে, কুটি-গুলি তুলিয়া ঘূতে ভাজিবে। অনন্তর উহা দমের অবস্থায় পোলাওএর উপর সাজাইয়া দিবে।

**শিরাজি পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস পাঁচ পোয়া, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা মরীচ চারি মাষা, জাফরাণ এক মাষা, পিঁয়াজ এক পোয়া, আদা দেড় তোলা, ধনে তিন তোলা, খুবানি তিন তোলা, বাদাম সাড়ে চারি তোলা, পেস্তা তিন তোলা, কালজীরা দু-মাষা, ঘৃত আধ সের, কিসমিস তিন তোলা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে এক সের মাংস, আদা, পিঁয়াজ, ধনে, এবং লবণ জল-সহ স্থ-সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে কাপড়ে ছাঁকিয়া, মাংস ও যুষ সম্বরা দিয়া, পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে জীরা ও অল্প ঘৃত

দিয়া, তত্পরি মাংসের স্তবক ও অখণ্ড গন্ধ-দ্রব্য সাজাইবে। এখন আধ-সিদ্ধ তণ্ডুলের মাড় গালিয়া, মাংসের ঘূষে এক ফুট শক্ত অবস্থায় সিদ্ধ করিয়া, মাংসের উপর সাজাইয়া দিবে; এবং এক-বার তাপে রাখিয়া, ঘৃত দিয়া দমে বসাইবে। এখন অবশিষ্ট এক পোয়া মাংস বেশ করিয়া থুরিয়া লইবে। পরে তাহা ঘৃতে ভাজিয়া, তাহাতে পরিমাণমত জল, লবণ এবং ধনে-বাটা দিয়া শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। এ-দিকে খুবানি প্রভৃতি উপকরণ এবং ডিমের সাদা অংশ, জাফরাণ ও গন্ধ-দ্রব্য এক-সঙ্গে পিষিয়া, ঐ মাংসে মিশাইয়া স্তবকে স্তবকে সাজাইয়া, তত্পরি ডিমের হরিদ্রাংশ মাখাইয়া, এক-বার তাপের পর স্খ-পক্ হইলে নামাইবে। পরিবেষণ-কালে এই মাংস পোলাওএর উপর দিবে।

পূর্বে যে আধ সের থুরা মাংস রাখা হইয়াছে, তাহার কিঞ্চিৎ রাখিয়া অবশিষ্ট শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। পাক হইলে তিন তোলা আদা ও তিন তোলা পিঁয়াজ-সহ উহা উত্তম-রূপে বাটিয়া লইবে। এখন ময়দা, ছাগ-তৈল ও ডিমের সাদা অংশ এবং অবশিষ্ট কাঁচা থোরা মাংস এক-সঙ্গে মিশাইয়া গোলাকারে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র করিয়া চারি অংশ করিবে। অনন্তর আলুতা, গুলফা-শাক এবং জাফরাণ দ্বারা তিন অংশে তিন প্রকার রঙ করিয়া, ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া ভাজা হইলে, সরস থাকিতে থাকিতে নামাইবে। পরিবেষণ-কালে মাংসের এই ভাজা-গুলি পোলাও-এর উপর দিবে। মধুরান্ন করিতে হইলে, উহাকে পানকে পাক করিয়া লইবে।

**ওলুমা পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—চাঁল দুই সের, মাংস দুই সের পরিমাণ ছাগ একটি, ঘৃত দুই সের, দারুচিনি পাঁচ মাষা, এলাচ পাঁচ মাষা, লবঙ্গ পাঁচ মাষা মরীচ আট মাষা, আদা আধ পোয়া, পিঁয়াজ এক পোয়া, বাদাম আধ পোয়া, ধনে দু-মাষা, দই এক পোয়া, কালজীরা এক তোলা, এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে ছাগটি গরম জলে পরিষ্কার করিয়া, চর্খ, মুত্র ও পিত্ত-স্থলী এবং নাড়ী-ভুঁড়ি প্রভৃতি পরিত্যাজ্য অংশ ফেলিয়া দিবে। অনন্তর, কিছুক্ষণ পরে খণ্ড খণ্ড করিয়া দধিতে ধৌত করিবে। পরে তাহা পিঁয়াজ, ধনে, আদা, লবণ এবং জল-সহ আধ-সিদ্ধ করিবে; অনন্তর, মাংস পৃথক্ করিয়া ঘূতে পিঁয়াজ-সহ সম্বরা দিবে। এখন ভাজা বাদাম-বাটা ও ধনে-বাটা এবং অখণ্ড লবঙ্গ ও দারুচিনি দিয়া, শুষ্ক হইলে নামাইবে। এ-দিকে পূর্ব-রক্ষিত ঘূষ কাপড়ে ছাঁকিয়া, লবঙ্গ ও দারুচিনিতে সম্বরা দিবে। এই জলে আধ-সিদ্ধ চা'ল পাক করিয়া, ঘূতাদি উপকরণ দিয়া দমে বসাইবে। আহারের সময় পূর্ব-রক্ষিত মাংস পলালের উপর দিবে।

**পেহান্‌পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস এক সের, ঘূত দেড় পোয়া, ফল্‌সা এক সের, আলুতা পৌনে এক তোলা, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, পিঁয়াজ এক পোয়া, মরীচ চারি মাষা, চিনি আধ সের, কিস্‌মিস্ আধ পোয়া, কালজীরা দু-মাষা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংস, পিঁয়াজ, ধনে, আদা এবং জল এক-সঙ্গে সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, সম্বৃত লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া মাংস পৃথক্ করিবে; আর ঘূষে ফল্‌সা বেষণ করিয়া চট্‌কাইয়া, চিনি মিশাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। এখন উহা সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, জাল হইতে নামাইয়া, আলুতা দ্বারা উহার রুঙ্ক করিবে; এবং ক্রিয়ৎ-পরিমাণে লেবুর রস ও ঘূত মিশাইয়া রাখিবে।

এ-দিকে পাক-পাত্রে জীরা এবং গন্ধ-দ্রব্য সাজাইয়া, কিঞ্চিৎ ঘূষ দিয়া উহা জালে চড়াইবে। শুষ্ক হইলে, আধ-সিদ্ধ তণ্ডুলের মাড় গালিয়া, মাংস-সহ গাক-পাত্রে সাজাইবে। অনন্তর, ফল্‌সা-মিশ্রিত ঘূষ ও সমুদায় চালিয়া দিয়া, এক ফুট সিদ্ধ করিয়া দমে বসাইবে। সু-পক হইলে

নামাইয়া লইবে, এবং পরিবেষণ-কালে ঘৃত-ভাজা কিস্মিস্ পলালের উপর ছড়াইয়া দিবে।

পাচক-পাচিকাদিগের এই সময় আর একটি কথা জানিয়া রাখা আবশ্যক যে, যদি জামের বর্ণের গ্রায় পলালের বর্ণ করিতে ইচ্ছা হয়, তবে দুই সের কাল জামের রস দ্বারা পোলাও পাক করিলে, ঐরূপ রঙ হইবে।

**তেলাই পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস দুই সের, চা'ল এক সের, ঘৃত তিন পোয়া, দারুচিনি চারি মাষা, এলাচ চারি মাষা, দই তিন পোয়া, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, ময়দা আধ পোয়া, কাল-জীরা দুই মাষা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, লবণ পরিমিত এবং ডিম একটি।

প্রথমে অর্দ্ধেক মাংসে লবণ, আদার রস ও দই মাখাইয়া রাখিবে। এক ঘণ্টা অতীত হইলে, সাড়ে সাত তোলা ঘৃত জ্বলে চড়াইয়া, তাহাতে পিঁয়াজ ভাজিয়া, দধি-মাখান মাংস ঢালিয়া দিবে; এবং দুই এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া ধনে-বাটা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। জ্বলে দধির জল শুক হইয়া মাংস সিদ্ধ হইলে নামাইবে। এ-দিকে ময়দা জলে গুলিয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া, তাহাতে গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ, লবণ এবং ডিমের হরিদ্রাংশ মিশাইবে। অনন্তর, পূর্ক-প্রস্তুত মাংস এই ময়দা-গোলাতে ডুবাইয়া ঘৃতে সম্বরা দিবে; এবং এক পোয়া ঘৃত ঢালিয়া দিয়া নামাইয়া রাখিবে। এখন অবশিষ্ট মাংস, ধনে, পিঁয়াজ, আদা, লবণ এবং ঘৃত জল-সহ সিদ্ধ করিয়া অর্থাৎ স্ব-সিদ্ধ হইলে, যুষ কাপড়ে ছাঁকিয়া, সাড়ে সাত তোলা ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দ্বারা সম্বরা দিবে। এ-দিকে চা'ল-গুলি আধ-সিদ্ধ করিয়া, মাড় ফেলিয়া দিয়া, পূর্ক-রক্ষিত যুষে সিদ্ধ করিবে। অনন্তর, পাক-পাত্রে জীরা ছড়াইয়া, তত্পরি ঐ অন্ন স্থাপন করিয়া, পূর্কে যে মাংসে এক পোয়া ঘৃত ঢালিয়া রাখা হইয়াছে, সেই ঘৃত অল্পের উপর

ঢালিয়া দিবে। এখন হাঁড়িটি দমে বসাইবে। পরিবেষণ-কালে ভৰ্জিত মাংস পলান্নের উপর দিবে।

**এসনামথানি পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল পাঁচ সের, মাংস আট সের, দুধ তিন সের, ঘৃত তিন সের, রসুন আধ পোয়া, লবঙ্গ দুই মাষা, এলাচ দুই মাষা, দারুচিনি দুই মাষা, কাল-জীরা দুই মাষা, মরীচ দুই মাষা, পিঁয়াজ আধ সের, ধনে সাড়ে সাত তোলা, দই দুই সের, লঙ্কা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে তিন সের মাংস, পিঁয়াজ, আদা, লঙ্কা এবং সিকি-পরিমাণ রসুন জল-সহ সিদ্ধ করিবে। উত্তমরূপ সিদ্ধ হইলে, ঘূষ কাপড়ে ছাঁকিয়া ঘৃত-সহ লবঙ্গে সম্বরা দিবে। এখন অবশিষ্ট মাংসে আদা-বাটা, পিঁয়াজ-বাটা, ধনে-বাটা, লঙ্কা-বাটা এবং লবণ মাখাইয়া, ঘৃত ও সামান্য-মাত্র জল দিয়া জ্বালে রাখিবে, মধ্যে মধ্যে নাড়িতে থাকিবে; পরে দই দিয়া সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে এবং কিছু রসাল থাকিতে থাকিতে অর্ধেক পেয়া গন্ধ-দ্রব্য ও মরীচ দিয়া নামাইবে। এ-দিকে অবশিষ্ট রসুনগুলি দুধে সিদ্ধ করিয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। এখন তাহা ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইয়া, পুনর্বার কাপড়ে ছাঁকিবে। অনন্তর চা'ল জলে আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া, পাক-পাত্রে জীরা ছড়াইয়া, তাহাতে মাংস আধ-সিদ্ধ করিয়া অন্ন ও গন্ধ-দ্রব্য থাকে-থাকে সাজাইবে। সাজান হইলে জ্বালে বসাইবে। ক্রিয়ৎক্ষণ পরে পাক-পাত্রটি দমে বসাইবে, এবং সমুদায় ঘৃত ও দুধ ঢালিয়া দিয়া নামাইবে।

**মোতগুন পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, চিনি আধ সের, লেবুর রস এক পোয়া, বাদাম আধ পোয়া, কিস্মিস্ আধ পোয়া, পিঁয়াজ এক পোয়া, আদা দেড় তোলা, ধনে তিন তোলা, দারুচিনি দুই মাষা, এলাচ দুই মাষা, জাফরাণ দুই মাষা, লবণ পরিমিত।



মাংস, পিঁয়াজ, আদা, ধনে এবং লবণ জল সহ সিদ্ধ করিবে। অনন্তর, কাপড়ে ছাঁকিয়া, যুষ ও মাংস এক-সঙ্গে ঘুতে লবঙ্গ ফোড়ন দ্বারা সম্বরা দিবে। সম্বরা দেওয়া হইলে, যুষ পৃথক্ করিবে। পরে যুষে চিনি ও লেবুর রস মিশাইয়া জ্বালে চড়াইবে, এবং গরম হইলে তাহাতে জাফরাণ দিয়া নামাইবে। এখন পাক-পাত্রে মাংস সাজাইয়া, অখণ্ড গন্ধ-দ্রব্য দিয়া, পূর্ব-প্রস্তুত যুষ এবং লবণ-মিশ্রিত চা'ল-গুলি ঢালিয়া দিবে। তাপের অবস্থায় ঘৃত দ্বারা পাক করিবে। পরিবেষণ-কালে পলায়ের উপর ভর্জিত কিস্মিস্ ও বাদাম ছড়াইয়া দিবে।

**সরস মোতগুন পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—  
মাংস দেড় সের, চা'ল এক সের, চিনি তিন পোয়া, বাদাম আধ পোয়া, কিস্মিস্ আধ পোয়া, লেবু চারিটি, দধি দেড় পোয়া, ময়দা তিন তোলা, ধনে তিন তোলা, পিঁয়াজ এক পোয়া, ঘৃত তিন পোয়া, জাফরাণ দুই মাষা, দারুচিনি দুই মাষা, এলাচ চারি মাষা, লবঙ্গ চারি মাষা এবং লবণ পরিমিত।

পিঁয়াজ, আদা, ধনে, লবণ, ঘৃত এবং মাংস জলে সিদ্ধ করিয়া, পরে যুষ কাপড়ে ছাঁকিয়া, মাংস-সহ ঘুতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সম্বরা দিবে। পরে মাংস ও যুষ পৃথক্ করিবে, এবং কিঞ্চিৎ যুষে চিনি ও তিনটা লেবুর রস মিশ্রিত করিবে। এখন মাংস ও তিন অংশের এক অংশ ঘৃত ও জাফরাণ এবং অর্দ্ধেক গন্ধ-দ্রব্য, সমুদায়-বাদাম ও কিস্মিস্ সহ তাপে সিদ্ধ করিয়া, কিঞ্চিৎ রস-যুক্ত থাকিলে নামাইবে। এ-দিকে একটি লেবুর রসে জল মিশাইয়া, তাহাতে চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিবে। অনন্তর, মাংসের যুষে গন্ধ-দ্রব্য, জীরা, দধি এবং লবণ মিশ্রিত পূর্বক সম্বরা দিয়া, তাহাতে অর্দ্ধ-সিদ্ধ অন্ন ঘৃত সহ দমে দিবে।

**কুকু পোলাও ।** উপকরণ ও পরিমাণ ।—চা'ল এক সের, মাংস সাত পোয়া, ডিম পাঁচটি, পক্ষী একটি, ঘৃত তিন পোয়া, পিঁয়াজ আধ পোয়া, দধি দেড় পোয়া, দারুচিনি চারি মাষা, এলাচ চারি মাষা, লবঙ্গ চারি মাষা, মরীচ এক তোলা, আদা ছয় তোলা, ধনে তিন তোলা, জাফরাণ দু-মাষা, কালজীরা দু-মাষা এবং লবণ পরিমিত ।

প্রথমে তিন পোয়া মাংস সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম থুরিয়া, ঘৃত-সহ লবঙ্গ ফোড়ন দ্বারা সম্বরা দিবে । পরে লবণ ও ধনে-বাটা সহ শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে । অনন্তর, এই মাংসের মধ্যে আধ সের মাংসে এক তোলা আদা, মরীচ ও গন্ধ-দ্রব্য-বাটা মাখাইয়া উত্তম-রূপ বাটিবে । বাটা হইলে, তাহাতে ডিমের সাদা অংশ মিশাইয়া, গোল গোল আকারে গড়াইয়া ঘৃতে ভাজিবে । এখন ডিমের হরিত্রাংশ কেটাইয়া, পিঁয়াজের সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম কুচি, আদা, মরীচ ও গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং লবণ তাহাতে মাখাইয়া ঘৃতে ভাজিবে । অনন্তর, পেয়া জাফরাণ দিয়া নামাইবে । এ-দিকে পাখীটির পালক ও নাড়ী-ভুঁড়ী ফেলিয়া দিবে । পরে আদার রস, পিঁয়াজ-বাটা এবং লবণ মাখাইয়া রাখিবে । এখন অবশিষ্ট থোরা মাংসে আদার রস, পিঁয়াজ-বাটা, গন্ধ-দ্রব্যচূর্ণ এবং লবণ মাখাইয়া, পাখী-টির উদরে পূর্ণ করিয়া সেলাই করিয়া দিবে । সেলাই করা হইলে, একটি লৌহের শলাকায় বিদ্ধ করিয়া, পেয়া গন্ধ-দ্রব্য-মিশ্রিত দই মাখাইয়া, দীপ্তাঙ্কারে সিদ্ধ করিতে আরম্ভ করিবে, এবং গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ, জল ও ঘৃত দধির সহিত মিশাইয়া উহার গায়ে দিতে থাকিবে । এইরূপে আগুনের আঁচে পক্ষীটি বেশ সু-সিদ্ধ হইলে নামাইয়া রাখিবে । এখন অবশিষ্ট মাংস মসলা দ্বারা পলান্ন পাক করিয়া লইবে । পরিবেষণ-কালে পূর্ব-প্রস্তুত পক্ষীর কাবাব পোলাওএর উপর দিবে ।

**কোন্সানি পোলাও ।** উপকরণ ও পরিমাণ ।—চা'ল এক সের, মাংস এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, দারুচিনি দুই মাষা, লবঙ্গ দুই

মাষা, এলাচ দুই মাষা, মরীচ চারি মাষা, পিঁয়াজ এক পোয়া, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, কালজীরা দুই মাষা এবং লবণ পরিমিত।

যেৰূপ নিয়মে আখ্নির জল প্রস্তুতের ব্যবস্থা লিখিত হইয়াছে, সেই নিয়মে জল তৈয়ার করিবে। পরে তাহা ঘূতে লবঙ্গ ফোড়ন দ্বারা সম্বরা দিবে। অনন্তর, কাপড়ে ছাঁকিয়া মাংস ও যুষ পৃথক্ করিয়া রাখিবে। এখন পাক-পাত্রে ঐ মাংস, অথগু গন্ধ-দ্রব্য সাজাইবে; পরে চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে; এবং আখ্নির জলে সিদ্ধ করিবে। মাংসের উপর এই অন্ন সাজাইয়া, ঘূতাদি সমুদায় উপকরণ দিয়া দমে বসাইবে। আর জীরা সমস্ত রাত্রি জলে ভিজাইয়া রাখিয়া, তাহার খোসা তুলিয়া ফেলিবে। এই জীরা ঘূতে ভাজিয়া, তদ্ধারা পলাশ পাক করিবে। আহার-কালে স্থ-গন্ধে বিভোর করিয়া তুলিবে।

**রেষ্টা পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস এক সের, ঘূত আধ সের, ময়দা এক পোয়া, দারুচিনি দুই মাষা, এলাচ দুই মাষা, লবঙ্গ দুই মাষা, মরীচ দুই মাষা, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, চিনি এক সের, লেবুর রস এক পোয়া, কাল-জীরা দুই মাষা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে ধনে, আদা, লবণ এবং জল এক-সঙ্গে সিদ্ধ করিবে। স্থ-সিদ্ধ হইলে, কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। এখন যুষ ও মাংস এক-সঙ্গে ঘূত ও পিঁয়াজ-সহ সম্বরা দিয়া যুষ ও মাংস পৃথক্ করিবে। অনন্তর, পাক-পাত্রে মাংস সাজাইয়া, তদুপরি অথগু গন্ধ-দ্রব্য ও জীরা সাজাইবে; পরে চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে; এবং লেবুর রস ও চিনি দ্বারা পানক প্রস্তুত করিয়া আধ-অংশ যুষে মিশাইবে। আর উহা আধ-সিদ্ধ চা'লে মিশাইয়া তপ্ত অঙ্গারের উপর পাক-পাত্রটি রাখিয়া,

ঘুত দিয়া দমে রাখিবে। পরে তাহা নামাইয়া লইবে। পূর্বে যে ময়দা রাখা হইয়াছে, তদ্বারা সেমুই প্রস্তুত করিয়া ঘুতে ভাজিবে। অনন্তর, তাহা অবশিষ্ট পানকে পাক করিয়া, পলান্নের উপর দিয়া পরিবেষণ করিবে।

**সাজাহানি পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস তিন সের, ঘুত আধ সের, বাদাম সাড়ে সাত তোলা, দই আধ সের, দারুচিনি এক তোলা, লবঙ্গ এক তোলা, এলাচ এক তোলা, মরীচ চারি মাষা, পিঁয়াজ আধ সের, আদা এক মাষা, ধনে এক তোলা, কালজীরা চারি মাষা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমেই দুই সের মাংস, পিঁয়াজ, আদা, লবণ, অর্দ্ধেক ধনে এবং আধ পোয়া ঘুত-সহ পাক করিয়া মাংস পৃথক্ করিবে; এবং ঐ যুবে অবশিষ্ট মাংস সিদ্ধ পূর্বক, মাংস পৃথক্ করিয়া, লবঙ্গ ও পিঁয়াজ-সহ ভাজিয়া, তাহাতে অর্দ্ধেক ধনে-বাটা এবং জল-সহ দধিতে মিশ্রিত বাদাম-বাটা ও পিটালি দিবে। অল্প রস থাকিতে থাকিতে, কিছু গন্ধ-দ্রব্য ও মরীচ-চূর্ণ দিয়া নামাইয়া রাখিবে। অনন্তর, পূর্ব-রক্ষিত যুধ কিঞ্চিৎ রসুন ও এলাচ-সহ ঘুতে সম্বার পর কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে।

এখন পাক-পাত্রে অথগু গন্ধ-দ্রব্য, মরীচ ও জীরা সাজাইয়া, তছ-গরি আধ-সিদ্ধ অল্প সাজাইবে; এবং অবশিষ্ট মাংস, যাহা পরে পাক করিয়া রাখা হইয়াছে, তাহা-ও এই সঙ্গে সাজাইয়া লইবে; পরিবেষণ-কালে পূর্ব-প্রস্তুত মাংস পলান্নের উপর দিবে।

**মোজাফর পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস এক সের, ঘুত আধ সের, চিনি তিন পোয়া, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, দারুচিনি দুই মাষা, এলাচ দুই মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, জাফরাণ এক মাষা, কিস্মিস্ তিন তোলা, বাদাম তিন তোলা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমতঃ মাংস, আদা, পিঁয়াজ, ধনে, লবণ এবং জল এক-সঙ্গে সিদ্ধ করিয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া, ঘৃত-সহ লবঙ্গ ফোড়ন দ্বারা সম্বরা দিবে। পরে উহাতে চিনি মিশাইয়া, পুনর্বার এক-বার ফুটাইবে, এবং পেয়া জাফরাণ দিয়া নামাইবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে মাংসের শুবক সাজাইয়া, তাহাতে কিঞ্চিৎ যুষ দিয়া তাপে শুষ্ক করিয়া রাখিবে। অনন্তর, চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে; এবং মাংসের যুষ দ্বারা সিদ্ধ করিবে; পরে তাহা পূর্ব-সজ্জিত মাংসের উপর সাজাইয়া, ঘৃত দিয়া দমে বসাইবে। পরিবেষণ-কালে পলায়ের উপর ভাজা বাদাম ও কিস্মিস্ ছড়াইয়া দিবে। কখন কখন বাদাম ও কিস্মিস্ পক্ষীর উদরে পূর্ণ করিয়াও পাক করা হইয়া থাকে।

**মহবৎখানি কবুলি পোলাও।** উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস দুই সের, ঘৃত আধ সের, পিঁয়াজ এক পোয়া, কিস্মিস্ এক পোয়া, দারুচিনি দুই মাষা, এলাচ দুই মাষা, লবঙ্গ দুই মাষা, আদা দেড় তোলা, কাঁচা ছোলা আধ সের, ধনে দেড় তোলা, মরীচ চারি মাষা, কাল-জীরা দেড় তোলা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংস, ধনে, আদা, পিঁয়াজ, লবণ, ঘৃত এবং জল এক-সঙ্গে সিদ্ধ করিবে। পরে যুষ বা আখ্নির জল কাপড়ে ছাঁকিয়া, ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সম্বরা দিয়া রাখিবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে জীরা ছড়াইয়া, তদুপরি মাংসের শুবক সাজাইয়া অগু গন্ধ-দ্রব্য দিবে। পরে আধ-সিদ্ধ চা'লের মাড় গালিয়া, পূর্ব-প্রস্তুত যুষে সিদ্ধ করিয়া, মাংসের উপর সাজাইবে এবং কাঁচা ছোলার দানা-গুলি উহার এক পাশে দিয়া কিয়ৎক্ষণ তপ্ত অন্ধারের উপর রাখিয়া ঘৃত ঢালিয়া দিবে। পরিবেষণ-কালে ঘৃত-ভাজা কিস্মিস্ পলায়ের উপর দিবে।

**কলাইশুঁড়ি পোলাও।** উপরি-লিখিত নিয়মে পোলাও

পাক করিয়া কাঁচা ছোলার পরিবর্তে কলাইগুঁটি দিবে। আহারের সময় এই দানা-গুলি অতি উপাদেয় বোধ হইয়া থাকে।

**সুপক্ক আমের বিষ্ণুভোগ।** বিষ্ণুভোগ হিন্দুদিগের মধ্যে অতি পবিত্র খাদ্য। হিন্দু-বিধবাদিগের এবং নিরামিষ-ভোজী-দিগের ব্যবহারে এরূপ পবিত্র অথচ উপাদেয়, রসনা-স্বথ-কর, পুষ্টি-কর খাদ্য অতি অল্প-ই দেখা যায়। যাহারা বিষ্ণুক্ক হিন্দু-প্রণালী অনুসারে দেব-কার্য্যে ব্যবহার করিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহাদিগের নিকট বিষ্ণু-ভোগ একটি আদরণীয় খাদ্য। এই পলানে মৎস্ত কিংবা মাংস, কোন-প্রকার আমিষ ব্যবহার হয় না।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—পুরাতন মিহি আতপ-চা'ল এক সের, গো-দুধ \* দুই সের, গাওয়া ঘৃত আধ পোয়া, মিছরি আধ পোয়া, আমের রস † এক সের, কিসমিস্ আধ ছটাক, ছোট-এলাচের দানা চারি আনা, দারুচিনি-কুচি সামান্য, জায়ফলের গুঁড়া আধ আনা, কর্পূর এক-ধান।

প্রথমে পুরাতন আতপ-চা'ল ঝাড়িয়া বাছিয়া ধৌত করিয়া লইবে। উহা এরূপ-ভাবে ধৌত করিবে, যেন কোন প্রকার ময়লা না থাকে। এই ধৌত চা'ল-গুলি এক-খানি পরিষ্কৃত পাত্রে ছড়াইয়া দিয়া, বাতাসে শুকাইয়া লইবে। এ-দিকে একটি হাঁড়িতে তিন ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহার গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতে কিসমিস্-গুলি আধ-ভাজা করিয়া, অল্প একটি পাত্রে তুলিয়া রাখিবে। অনন্তর, সেই ঘৃতে দারুচিনি-কুচি, এলাচের দানা, প্রত্যেকের অর্ধেক পরিমাণ

\* নির্জলা হইলে-ই ভাল হয়।

† হুমিষ্ট আত্র, একখানি পরিষ্কৃত কাপড়ে ছাঁকিয়া রস লইবে। টক আম হইলে নষ্ট হইয়া যাইবে, ইহা যেন মনে থাকে। যাহারা দেব-সেবা ভিন্ন অপর কার্য্যে ব্যবহার করিতে ইচ্ছা করেন, তাহারা আত্রের রস দিবার সময়, এই সঙ্গে সামান্য সৈন্ধব-লবণ মিশ্রিত করিয়া লইবেন, তাহাতে বিষ্ণুভোগ সমধিক সু-স্বাদু হইয়া থাকে।

দিয়া ভাজা-ভাজা হইলে, তাহার উপর পূর্ব-প্রস্তুত চা'ল দিয়া নাড়িবে, এ সময় অধিক জ্বাল দিবে না। জ্বালের অবস্থায় এইরূপ নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে যে, চা'লের অধিকাংশই চুড়-চুড় করিয়া ফুটিতে আরম্ভ হইয়াছে, সেই সময় তাহাতে অল্প-অল্প করিয়া গরম দুধ খাওয়াইবে; কিন্তু নাড়া বন্ধ করিবে না। দুধ দেওয়া শেষ হইলে, একখানি পরিষ্কৃত ঢাকনি দ্বারা পাক-পাত্রে মূখ ঢাকিয়া রাখিবে। অধিক জ্বাল না দিয়া, এক-খানি কাঠের মৃদু-জ্বালে পাক করিবে। চা'ল স্থ-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, তাহাতে আমের রস এবং মিছরি ঢালিয়া দিয়া, একবার ধীরে ধীরে নাড়িয়া-চাড়িয়া, পুনরায় পাক-পাত্রে মূখ ঢাকিয়া রাখিবে। এই সময় উনানে জ্বাল বন্ধ করিয়া, পাক-পাত্র কেবল-মাত্র তপ্ত অঙ্গারের উপর বসাইয়া রাখিবে। কিছুক্ষণ এইরূপ অবস্থায় থাকিলে, উহার রস মরিয়া আসিবে। রস মরিলে, কিস্মিস, অবশিষ্ট ছোট-এলাচের গুঁড়া এবং সমুদায় স্নাত দিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া, পাত্রটি নামাইয়া শীতল স্থানে রাখিবে; এবং এক দণ্ড পরে ঢাকনিটি খুলিয়া জাফরাণের গুঁড়া ও কর্পূর দিয়া, আর এক-বার সরু কাটি দ্বারা নাড়িয়া-চাড়িয়া ঢাকিয়া রাখিবে। অনন্তর, ঢাকনি খুলিয়া ভোক্তাদিগকে পরিবেষণ করিবে।

(১) বৈद्य-শাস্ত্র-মতে স্থ-পক আমের গুণ।—বর্ণ, ক্রটি, মাংস, শুক্র ও বল-কারক, পিত্ত-বিরোধী, বায়ু-নাশক, হৃদয় ও গুরু।

(২) রাজনির্ঘণ্ট-মতে ত্রিদোষ-শমতাকারী, স্বাদু, পুষ্টি-জনক, তৃপ্তি ও কান্তি-কারক, তৃষ্ণা এবং শ্রম-শমকারক।

(১) বর্ণকচিমাংসগুক্রবলকারিত্বং পিত্তবিরোধিত্বং বায়ুনাশিত্বং হৃদয়ং গুরুত্বং।

ইতি রাজবল্লভঃ।

(২) অপিচ ত্রিদোষশমনকারিত্বং স্বাদুত্বং পুষ্টি-জনকত্বং তৃপ্তি-কান্তিকারিত্বং তৃষ্ণাশ্রমশমনত্বং।

(৩) হৃৎকের সহিত আম্র ভক্ষণ করিলে তাহার গুণ—শীতল, স্বাদু, গুরু, স্নিগ্ধ, ভেদক, বাত-পিত্ত-হারক এবং শুক্র, রক্ত ও বল-বর্দ্ধক।

**পিস্পাস্ বা অন্ন-মাংস।** ইউরোপীয়দিগের মধ্যে এই খাদ্যটি অত্যন্ত প্রচলিত। আজ-কাল এ দেশে-ও অনেকে পিস্পাস্ প্রস্তুত করিয়া, আহাৰ করিতে আরম্ভ করিয়াছেন। ইউরোপীয় খাদ্যের সহিত আমাদের খাদ্যাদির রন্ধন-গত এবং ঘৃত-মসলাদির কতকটা পরিমাণে প্রভেদ দেখিতে পাওয়া যায়। আমাদের দেশে যে পরিমাণে ঘৃত ও মসলাদি দ্বারা রন্ধন করিবার রীতি আছে, ইউরোপীয়দিগের মধ্যে সেরূপ রীতি দেখিতে পাওয়া যায় না। আমাদের মধ্যে যে পরিমাণে ঘৃত-মসলাদি ব্যবহৃত হইয়া থাকে, মুসলমানদিগের মধ্যে আবার তদপেক্ষা অধিক ঘৃত-মসলাদি ব্যবহার করিতে দেখিতে পাওয়া যায়। খাদ্য-দ্রব্যে ঘৃত-মসলাদি অধিক ব্যবহার করিলে, তাহা হৃৎপাচ্য হইয়া উঠে, এজন্ত মসলাদির পরিমাণ বাহাতে অধিক না হয়, তৎসম্বন্ধে বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। পিস্পাস্ চা'ল ও মাংস দ্বারা প্রস্তুত করিতে হয়। এজন্ত আমরা উহার অন্ন-মাংস নাম দিলাম। মাংস ও চা'ল-সংযোগে পোলাও রাঁধিবার ব্যবস্থা আছে বটে, কিন্তু যে পরিমাণ মাংস ও চা'ল, ঘৃত এবং মসলাদি দ্বারা যে নিয়মে উহা রন্ধন করিতে হয়, পিস্পাস্ বা অন্ন-মাংস রাঁধিবার নিয়ম তাহা হইতে সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র।

পিস্পাস্ রাঁধিতে হইলে, বাঁশমতী, চিনিশকর, পেশোয়ারী কিংবা দাদখানি চা'ল হইলে-ই ভাল হয়। সচরাচর গৃহস্থ-ঘরে যে পরিমাণ কুন্কে ব্যবহৃত হইয়া থাকে, সেই পরিমাণ এক-কুন্কে চা'ল, অধিক জল দ্বারা বেশ করিয়া ধুইতে হইবে। এ-দিকে দেড় পোয়া মাংস চা'লের সহিত একত্র করিতে হইবে। অনন্তর, তাহাতে হরিদ্রা-বাটা

(৩) দ্রুতযুক্তাক্রণাঃ—শীতলত্বং স্বাদুত্বং গুরুত্বং স্নিগ্ধত্বং ভেদকত্বং বাতপিত্তহারিত্বং শুক্ররক্তবলবর্দ্ধকত্বকং ।  
ইতি রাজনির্ঘণ্টঃ ।



দুই আনা, ধনে-বাটা আট আনা, জীরা-মরীচ-বাটা চারি আনা, আদা-বাটা চারি আনা, পিঁয়াজ-বাটা চারি আনা ( না দিলে-ও চলিতে পারে), গরম-মসলার গোটা অর্থাৎ ছোট-এলাচ, দারুচিনি, লবঙ্গ প্রত্যেক আধ আনা, পাঁচ ছয়খানি তেজপত্র এবং পরিমিত লবণ ঐ চা'ল ও মাংসের সহিত বেশ করিয়া মাখাইয়া লইবে। যে হাঁড়ি বা ডেক্‌চিতে অন্ন-মাংস বা পিস্পাস্ রাধিবে, তাহা অগ্রে উনানে মৃদু জ্বালে বসাইবে; হাঁড়ি জ্বালে গরম হইলে, তাহাতে, দুই ছটাক ঘৃত দিবে। ঘৃত পাকিয়া আসিলে, ঐ মসলা-যুক্ত চা'ল ও মাংস তাহাতে ঢালিয়া দিবে। হাঁড়িতে চা'ল-গুলি অল্প ভাজা-ভাজা হইলে, তাহাতে পরিমিত জল দিবে। জল দেওয়া হইলে, এক-খানি শরা বা অণ্ড কোন পাত্র দ্বারা হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া, মৃদু মৃদু জ্বাল দিবে। জ্বালে মাংস প্রভৃতি বেশ স্থ-সিদ্ধ হইলে-ই পিস্পাস্ বা অন্ন-মাংস প্রস্তুত হইল। পূর্বে যে নিয়মে রন্ধনের বিষয় উল্লেখ করা হইল, সেই প্রণালী অনুসারে রন্ধন করিতে হইবে। কেবল উহাতে বাদাম, কিস্মিস্ ও ঘৃত প্রভৃতির ভাগ অধিক পড়িবে, এইমাত্র প্রভেদ।

**ভোজন-ব্যবস্থা।**—পোলাওয়ের সহিত শাক-সুজ্ঞ খাইতে ভাল লাগে না। প্রথমে ভাজা অর্থাৎ চপ্, কটলিস্, ক্রুকেট, মাছের ক্রাই, অমলেট্, মাছ, মাংসের কালিয়া ও কোর্মা, লেবু, নানা-বিধ আচার, চাট্‌নি, অম্বল, দই ইত্যাদি-ই প্রশস্ত। পোলাও ভোজনের সহিত নানা-বিধ ফলের ব্যবস্থা করা ভাল। মিষ্টান্নের রকম কম করাই উত্তম। পোলাও একে গুরু-পাক, সে জন্ত রাব্‌ড়ি বা ক্ষীর যত কম হয়, ততই পরিপাকের পক্ষে সুবিধা-জনক।

## অষ্টম পরিচ্ছেদ

**ডিম-প্রকরণ।** মৎস্য ও হংসাদির ডিম দ্বারা নানা-প্রকার খাদ্য প্রস্তুত হইয়া থাকে। খাদ্যে টাটকা ডিম-ই ব্যবহার করা উচিত। ডিম দ্বারা যে সকল খাদ্য পাক হইয়া থাকে, তৎ-সমুদায় অত্যন্ত মোলায়েম হয় ও ফুলিয়া উঠে, এজন্য লুচি ও কুটির ময়দায় ডিমের ময়ান দিলে তাহা অত্যন্ত মোচক ও মোলায়েম হইয়া থাকে। আমাদের যত-প্রকার খাদ্য-দ্রব্য আছে, তন্মধ্যে ডিম একটি প্রধান পুষ্টি-কর পদার্থ। উহা কাঁচা, সিদ্ধ, ভাজা এবং অন্যান্য অবস্থাতে-ও খাদ্যে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ফল কথা, যে কোন অবস্থাতে-ই হউক, উহা আহার করিলে-ই শরীরের পুষ্টি-সাধন করিয়া থাকে। অনেক বিজ্ঞ চিকিৎসক বলিয়া থাকেন, এক একটি ডিমে খাঁটি আধ সের পরিমিত ছুঙ্কের ত্রায় পোষণী-শক্তি বর্তমান। মৎস্য রন্ধন না করিয়া অধিক-ক্ষণ রাখিলে, তাহা যেমন অব্যবহার্য হইয়া উঠে, ডিম সেরূপ হয় না। নানা উপায়ে অধিক দিন পর্যন্ত ডিম ব্যবহারোপযোগী থাকে। পুষ্টি-কারিতা-গুণে ডিমের সমধিক আদর দেখিতে পাওয়া যায়।

ডিমের দ্বারা ইংরাজী, ফ্রেঞ্চ, মোগলাই, হিন্দুস্থানী এবং বাঙ্গালা প্রভৃতি নানা-বিধ প্রণালীতে বহু-প্রকার স্ন-খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুত হইয়া থাকে। পুষ্টি-প্রভৃতিতে ডিম ব্যবহৃত হয়; তরল বা কোমল-জাতীয় খাদ্য জমাইয়া, আহার করিতে হইলে, ডিম-ই তাহার প্রধান উপাদান। ডিম-মিশ্রিত খাদ্যে সামান্য-মাত্র আগুনের আঁচ দিলে তাহা জমিয়া শক্ত হয়। কোন কোন খাদ্য-দ্রব্যে অর্থাৎ কুল্লি-জাতীয় খাদ্যে ডিম মিশাইয়া, পাক-পাত্র বরফে আচ্ছাদিত করিয়া রাখিলে, অচিরে উহা জমিয়া শক্ত হইয়া উঠে।

**ডিমের ব্যঞ্জন।** (প্রথম প্রকার।) উপকরণ।—ডিম, মাখম (মাখমের অভাবে ঘৃত বা তৈল ব্যবহৃত হইতে পারে), পাউরুটির ছিলকা, আলু, পিঁয়াজ, লবণ, হরিদ্রা, জীরা-মরীচ, দারুচিনি, লবণ ও তেজপাতা।

ডিম-গুলি সিদ্ধ করিয়া খোলা ছাড়াইয়া, তিন চারি-খানি করিয়া কাটিয়া রাখ; আলু-গুলি ছাড়াইয়া এইরূপ তিন চারি-খানি করিয়া কাট। অনন্তর, জ্বালে এক-খানি কড়া চড়াইয়া, তাহাতে মাখম দাও এবং গাঁজা মরিয়া আসিলে, পিঁয়াজ ও আলু সামান্য রকমে ভাজিয়া, পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখ। এখন, পাক-পাত্রে ডিমের উপযুক্ত মাখম দিয়া, দুই চারি-খানি তেজপাতা, দারুচিনির কুচি ও লবঙ্গ দিয়া নাড়িতে থাক। তেজপাতা অল্প ভাজা-ভাজা হইলে, ডিম-খণ্ড-গুলি দিয়া আস্তে আস্তে ভাজিবে, এবং বাদামী রঙ হইলে, তাহাতে উপরি-উক্ত মসলা-গুলি পরিমাণ-মত জ্বলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। যখন জল ফুটিতে থাকিবে, সেই সময় আলু-গুলি ঢালিয়া দিয়া, এক-বার নাড়িয়া দিবে। পরে ঝোল কিছু গাঢ় হইয়া আসিলে, তাহাতে রুটির ছিলকা, লবণ ও পিঁয়াজ দিয়া আর একবার নাড়িবে। অল্প ঝোল থাকিতে, একটু মাখম দিয়া নামাইয়া লইলে-ই, ডিমের ব্যঞ্জন প্রস্তুত হইল।

( দ্বিতীয় প্রকার। ) উপকরণ।—ডিম, আলু, মাখম, রুটির ছিলকা, পিঁয়াজ, জীরা-মরীচ, ধনে, হরিদ্রা, দারুচিনি, তেজপাতা, ছোট-এলাচ, লবঙ্গ, লঙ্কা এবং লবণ।

আলু-গুলির খোসা ছাড়াইয়া, চারি-খানি করিয়া কাটিয়া লও। এখন পাক-পাত্রে মাখম বা ঘৃত জ্বালে চড়াও, এবং গাঁজা মরিয়া আসিলে আলু ও পিঁয়াজ ভাজিয়া তাহাতে ধনে, হরিদ্রা ও লঙ্কা, পরিমাণ-মত জ্বলে গুলিয়া ঢালিয়া দেও। জল কিছুক্ষণ ফুটিলে, ডিম ভাজিয়া তাহার কুসুম্যাংশ ঢালিয়া দিয়া-ই নাড়িয়া দেও, এবং দুই একবার ফুটিলে

কুটির ছিলকা ও লবণ দিয়া, নামাইয়া অগ্নি পাত্রে রাখ। পরে ঐ পাত্রটি পরিষ্কার করিয়া পুনরায় জ্বালে চড়াও, এবং তাহাতে সম্ভার উপযুক্ত মাখম, লবঙ্গ ও তেজপাতা দিয়া নাড়িতে থাক। তেজপাতাগুলির বেশ বাদামী রঙ হইলে, তাহাতে আলু-সমেত ঝোল ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া দেও। দুই চারি-বার ফুটার পর যখন দেখিবে যে, ঝোল বেশ গাঢ় হইয়াছে, সেই সময় নামাইয়া লইবে।

(তৃতীয় প্রকার।) উপকরণ।—ডিম, আলু, পিঁয়াজ, মাখম, ধনে, জীরা-মরীচ, দারুচিনি, ছোট-এলাচ, তেজপাতা এবং লবণ।

ডিম সিদ্ধ কর এবং উপরের খোলা ছাড়াইয়া, ধারাল ছুরি দ্বারা খণ্ড খণ্ড করিয়া কাট, যেন ডিমের কুসুমমাংশ ভাঙ্গিয়া বা বাহির হইয়া না যায়। আলু-গুলি খোসা ছাড়াইয়া, ঐরূপ চাকা-চাকা করিয়া কাটিয়া রাখ। এখন, পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ডিমের উপযুক্ত পরিমাণ মাখম ঢালিয়া দাও, এবং ফেনা মরিয়া গেলে, ডিম-খণ্ড-গুলি ভাঙ্গিয়া পাত্রান্তরে রাখ। পরে, সেই পাত্রে আর কিছু মাখম দিয়া আলু ও পিঁয়াজ অগ্নি পাত্রে রাখিয়া, ঐ পাক-পাত্রে ধনে, জীরা-মরীচ ও হরিদ্রা জলে গুলিয়া দাও। জল বেশ গরম হইলে, আলু-পিঁয়াজ দিয়া জ্বাল দিতে থাক। আলু আধ-সিদ্ধ হইলে, ডিম দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দেও। এইরূপ অবস্থায় কিছুক্ষণ জ্বাল পাইলে, ঝোল যখন গাঢ় হইয়া আসিতেছে দেখিবে, সেই সময় লবণ দিয়া এক-বার নাড়িয়া দাও। যখন দেখিবে যে, ঝোল বেশ গাঢ় হইয়া আসিয়াছে, সেই সময় দারুচিনি, ছোট-এলাচ, লবঙ্গ ও তেজপাতা-বার্টা, মাখমের সহিত গুলিয়া, ঝোলে ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া দাও, এবং দুই চারিবার ফুটার পর নামাও। এই ব্যঞ্জন গরম গরম আহার করিলে অত্যন্ত সু-স্বাদু লাগে।

**ডিমের কুসুম।** প্রথমে তিনটি ডিমের কুসুম ও খেতাংশ

বাহির করিবে। পরে আড়াই ছটাক জলে তাহা বেশ করিয়া মিশাইবে। মিশাইবার সময় ক্রমে ক্রমে চিনি ও জলফল-চূর্ণ এবং তিন আউন্স ব্রাণ্ডি যোগ করিবে। এই কাথ, কাঁচা পরিমাণ, প্রতি ছয় ঘণ্টা অন্তর সেবনের ব্যবস্থা করিবে।

**ডিমের বল।** প্রথমে আলু সিদ্ধ করিয়া, তাহার খোসা ছাড়াইয়া, উত্তম-রূপে বাটিয়া লও। এখন উহাতে ডিমের হরিত্রাংশ, লঙ্কার গুঁড়া, পিয়াজ ও আদার রস এবং পরিমাণ-মত লবণ মিশাইয়া তন্দ্বারা এক একটি গোলক অথবা ডিমের গঠনে তৈয়ার করিয়া, পাণ্ডে সাজাইয়া রাখ। পূর্বে ডিমের যে হরিত্রাংশ লইয়াছে, এখন তাহার ষ্বেতাংশে পূর্ব-গঠিত গোলক-গুলি ডুবাইয়া, তদুপরি অল্প-পরিমাণে লবণ ও গোল-মরীচের গুঁড়া এবং বিস্কুটের গুঁড়া মাখাইয়া, ঘৃত কিংবা তৈলে ভাজিয়া তুলিয়া লইবে। এই বল অল্প গরম অতি সু-খাদ্য।

**ডিমের ডেভিল।** চারিটা ডিম উত্তম-রূপে সিদ্ধ করিয়া, তাহার খোসা ছাড়াইয়া ফেলিবে। এখন, প্রত্যেক ডিম লম্বা-ভাবে চিরিবে। অনন্তর, সাদা অংশের ঠুলি দুইটি আস্ত রাখিয়া, উহার ভিতরের হরিত্রাংশ বাহির করিবে, এবং ঐ হরিত্রাংশে পরিমাণ-মত লবণ, গোলমরীচের গুঁড়া এবং কালিয়ার বোল মিশাইয়া, উত্তম-রূপে চটকাইয়া মাখিবে। পূর্বে ডিমের হরিত্রাংশ বাহির করিয়া যে সাদা ঠুলি বা খোল রাখা হইয়াছে, তাহার ভিতর এখন ঐ চটকান পদার্থ পূর্ণ করিয়া, উভয় খণ্ড জুড়িয়া দিবে। এ-স্থলে মনে রাখিবে যে, উহা জুড়িতে অল্প কোন দ্রব্য আবশ্যক হইবে না; যাহার দ্বারা ঠুলি পূর্ণ করা হইয়াছে, তন্দ্বারা-ই উহা আঁটিয়া রাখিবে। অনন্তর, এক-খানি ধারাল ছুরি দ্বারা প্রত্যেক ডিমের সরু অংশ গোল-আকারে কাটিয়া, ভোজন-পাণ্ডে এক একটি ডিম লম্বা-ভাবে বসাইয়া দিলে-ই ডিমের ডেভিল প্রস্তুত হইল।

**ডিমের ছাঁচ।** কোন পাত্রে ছয়টি ডিম ভাজিয়া উত্তম-রূপে ফেটাইতে থাকিবে। পরে ক্রমে ক্রমে তিন ছটাক দুধের সর মিশাইবে। এই সঙ্গে অল্প-পরিমাণে লবণ-ও দিবে। এ-দিকে কুল্লি তৈয়ার করা টিনের ঠুলি বা চোন্ধার ভিতর, ঐ ডিমের তরলাংশ পূর্ণ করিয়া, উত্তম-রূপে উহার মুখ আঁটিয়া দিবে। এইরূপে প্রত্যেক চোন্ধা পূর্ণ হইলে, তাহা হয় গরম জলে কিংবা আগুনের আঁচে দশ মিনিট রাখিবে। অনন্তর খুলিয়া দেখিবে, চোন্ধার আকারে ঐ তরলাংশ জমিয়া গিয়াছে। এখন উহা খাদ্যের উপযুক্ত হইল। চোন্ধার ভিতর কোন-রূপ নক্সা থাকিলে, ডিমের-ও সেইরূপ আকার হইবে।

**ডিমের মলিদা।** উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা এক সের, ঘৃত বা মাখন আধ পোয়া, মধু ছয় তোলা, চিনি এক পোয়া, ডিম তিনটা। ডিম-গুলি ভাজিয়া তন্মধ্যস্থ ষ্বেতাংশ মিহি ময়দায় মাখিয়া, বেশ করিয়া দলিতে থাক। অনন্তর, জল-সংযোগে ঐ ময়দা দ্বারা কুটি তৈয়ার করিয়া, ঘুঁটের আগুনে পাক কর। পরে তাহা চূর্ণ করিয়া মধু, ঘৃত কিংবা মাখন মাখাইয়া, আহার করিয়া দেখ, ডিমের মলিদা কিরূপ খাদ্য।

**ডিম-লেবু।** প্রথমে ডিম সিদ্ধ করিয়া, তাহার খোলা ছাড়াইয়া, একটি পাত্রে রাখিবে। এ-দিকে অল্প-পরিমাণে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে পিয়াজের কুচি ও দারুচিনি-চূর্ণ ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। উহা আগুনের আঁচে এরূপ ভাবে রাখিবে, যেন ঘৃত শুকাইয়া যায়। পরে, তাহাতে একটি পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস এবং পরিমাণ-মত লবণ মিশাইয়া লইবে। এখন ইহাতে পূর্ব-রক্ষিত ডিম মাখিয়া খাইবে।

**ডিম দিহা ফুলকপি ভাজা।** টাটকা ফুলকপির এক একটি পাপড়ি ভাজিয়া লইবে। এ-দিকে ডিম ভাজিয়া, তাহার

ভিতরের তরল পদার্থ বাহির করিবে। এখন তাহাতে একটু লবণ মিশাইয়া ফেটাইবে। পরে এক একটি ফুল উহাতে মাখিয়া তুলিবে। এখন উহাতে বিস্কুটের গুঁড়া বা এরাক্ট মাখিবে। অনন্তর, স্নুতে ভাজিয়া গরম গরম খাইবে।

বাধা কপি ভাজিতে হইলে, কপির ভিতরের সাদা চওড়া এক একটি পাতা, পূর্বেকৃত নিয়মে ভাজিয়া গরম অবস্থায় আহার করিবে।

**ডিম দিয়া কুমড়া-ফুল ভাজা।** বিলাতি কুমড়ার এক একটি ফুল চিরিয়া, ধুইয়া পরিষ্কার করিবে। এখন ডিমের তরলাংশ ফেটাইয়া, তাহাতে গোলমরীচের গুঁড়া ও লবণ মিশাইবে। এই গোলাতে ফুল ডুবাইয়া, পরে তাহাতে বিস্কুটের গুঁড়া মাখাইয়া স্নুতে ভাজিয়া লইবে। গৃহস্থ-ঘরে সচরাচর বেসন, ময়দা, চালের গুঁড়ি প্রভৃতি মাখিয়া, কুমড়া-ফুল ভাজিয়া থাকে।

**ডিম দিয়া তপসে মাছ ভাজা।** প্রথমে মাছ কুটিয়া বাছিয়া ধুইয়া পরিষ্কার করিবে। প্রত্যেক মাছকে আস্ত রাখিতে হয়, তাহা যেন মনে থাকে। এখন উহাতে লবণ মাখাইবে। পরে মাছে ময়দা মাখিয়া, তাহা ঝাড়িয়া পরিষ্কার করিবে। অনন্তর, মাছের পরিমাণ বুঝিয়া ডিম ভাজিয়া, তাহার তরলাংশে লবণ দিয়া ফেটাইবে। ফেটান শেষ হইলে, এক একটি মাছ উহাতে ডুবাইয়া তুলিয়া-ই বিস্কুটের গুঁড়া মাখিবে। এ-দিকে পাক-পাত্র জ্বালে বসাইয়া স্নুত পাকাইয়া লইবে। এখন প্রত্যেক মাছের গায়ের গুঁড়া ঝাড়িয়া, স্নুতে ভাজিয়া তুলিয়া লইবে। গরম গরম খাইতে বেশ স্ব-খাদ্য।

**মাংসের আমলেট।** পাঁটা কিংবা কচি খাসির মাংসের কিয়া প্রস্তুত করিবে। পরে তাহা জলে এরূপ নিয়মে সিদ্ধ করিবে, যেন জল না থাকে, অথচ মাংস সিদ্ধ হয়। সিদ্ধ হইলে নামাইবে। ঠাণ্ডা হইলে বাটিয়া কাদার মত করিবে।

এ-দিকে মাংসের পরিমাণ বৃদ্ধিয়া, ডিম ভাঙ্গিয়া তাহার তরলাংশ ফেটাইবে। ফেটান হইলে, পূর্ব-প্রস্তুত মাংস, লবণ, আদার রস, পিয়াজের রস, মরীচের গুঁড়া এক-সঙ্গে মিশাইয়া, গোলা প্রস্তুত করিবে। এখন এক-খানি তাওয়া জ্বালে চড়াইবে, তাহাতে মাখম কিংবা ঘৃত পাকাইবে। অনন্তর, মাংস-মিশ্রিত গোলা সরুচুকলি ভাজার নিয়মে ভাজিয়া লইবে।

**ডিমের রুমেলি।** ইহা রুটির সহিত খাইতে ভাল। প্রথমে ডিম ভাঙ্গিয়া, তাহার তরলাংশ বেশ করিয়া ফেটাইবে। অল্পক্ষণ ফেটাইয়া, তাহাতে জায়ফলের চূর্ণ, লঙ্কার গুঁড়া এবং লবণ মিশাইবে। আবার ফেটাইবে। আবার উহাতে মাখম ও দুধ দিয়া ফেটাইবে। উত্তম-রূপ ফেটান হইলে, একটি কলাই-করা বাটিতে তাহা ঢালিবে। এখন ফুটন্ত জলের উপর উহা বসাইবে এবং নাড়িতে থাকিবে। অল্পক্ষণ-মধ্যে গাঢ় হইয়া আসিলে নামাইয়া লইবে।

মনে কর, যদি চারিটি ডিমের রুমেলি করিতে ইচ্ছা কর, তবে দু-আনি ওজনে জায়ফল-চূর্ণ, লঙ্কার গুঁড়া দু-আনি, লবণ চারি আনি, মাখম দুই কাঁচা এবং দুধ আধ পোয়া হিসাবে লইবে।

**ডিম-বেগুন।** প্রথমে বেগুন পোড়াইবে। পরে পোড়া অর্থাৎ কাল ছাল তুলিয়া ফেলিবে। এখন তাহাতে পরিমাণ বৃদ্ধিয়া, লবণ মাখিবে। এ-দিকে জ্বালে ঘৃত কিংবা তৈল চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে পিয়াজ-হেঁচা (রুচি অনুসারে না দিতেও পার) ও আদা-হেঁচা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। পরে তাহাতে লঙ্কা-বাটা, হরিদ্রা-বাটা, ধনে-বাটা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। ভাজা-ভাজা হইলে, তাহাতে পূর্ব-প্রস্তুত বেগুন দিয়া নাড়িতে থাকিবে। এখন ডিম ভাঙ্গিয়া তাহাতে ঢালিয়া দিবে। অল্পক্ষণ নাড়া-চাড়ার পর নামাইয়া লইবে।

**মসলাদার ডিম।** প্রথমে ডিম সিদ্ধ করিবে। ভিতরটা



শক্ত হইলে নামাইবে। খোলা ভাঙ্গিয়া, আন্ত ডিম বাহির করিবে। পরে তাহা ঘৃত কিংবা তৈলে ভাজিবে। এখন তাহাতে লবণ, খেন-ভাজার গুঁড়া, গোলমরীচের গুঁড়া, হরিদ্রার গুঁড়া, লঙ্কার গুঁড়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। অল্পক্ষণ পরে জলে লেবুর রস মিশাইয়া তাহাতে ঢালিয়া দিবে। বেশ মাখ-মাখ অর্থাৎ লপেট গোছের হইলে, নামাইয়া লইবে।

**ডিম-ভেট্‌কি।** সচরাচর ডিম না দিয়া, তেলে মাছ ভাজা হইয়া থাকে। কিন্তু ডিমের সহিত ভাজিলে, ইহা অতি উপাদেয় হয়। ডিমের সহিত ভাজিতে হইলে, কেবল-মাত্র লবণ, ময়দা, গোলমরীচ-চূর্ণ, ডিম এবং ঘৃত আবশ্যক হয়।

ডিম ভাঙ্গিয়া, তাহার তরলাংশে পূর্বোক্ত উপকরণ ও চিনি মিশাইয়া ফেটাইবে। এ-দিকে ভেট্‌কি মাছের মুড় ও লেজা না লইয়া, দুই ধারের মাছ লইয়া, বড় বড় আকারে কুটিবে। কুটা মাছ ভাসা জলে ধুইয়া রাখিবে। জল ঝরিয়া গেলে, পূর্ব-প্রস্তুত ডিমের গোলাতে এক-এক-খানি ডুবাইবে এবং ঘৃতে ভাজিয়া তুলিয়া লইবে।

**ডিম-রসুন।** প্রথমে দশ কোয়া রসুন ছাড়াইয়া, কুড়ি মিনিট জলে সিদ্ধ করিবে। স্-সিদ্ধ হইলে, জল হইতে তুলিয়া থেঁতলাইয়া লইবে। এখন, এক-খানি কড়া আগুনে বসাইবে, তাহাতে ঐ রসুন দিয়া নাড়িতে থাকিবে, এবং অল্প পরিমাণে তৈল ছড়াইয়া দিবে। রসুন-গুলি অল্প ভাজা-ভাজা হইলে, উহাতে ডিমের হরিদ্রাংশ, অল্প পরিমাণে সিকঁা এবং পরিমাণ-মত লবণ ও মরীচের গুঁড়া দিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া নামাইয়া লইবে।

**হজনি ডিম-সিদ্ধ।** প্রথমে, খুব গরম জল একটি পাত্রে রাখিয়া, সমুদায় জল ফেলিয়া দিবে। এখন, এই পাত্রে ডিম রাখিয়া নাড়িতে থাকিবে; নাড়িবার উদ্দেশ্য এই যে, ডিমের সকল স্থানে

সমান তাপ লাগিতে পায়। পরে খানিক গরম জল ঐ ডিমের উপর ঢালিয়া দিয়া, পাত্রটির মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। পরে জল ঢালিয়া ফেলিয়া, সেই গরম পাত্রে ডিম-গুলি পুনর্বার পূর্ববৎ নাড়িয়া-চাড়িয়া লইয়া, উহার খোলা ভাজিয়া লইলে ডিম সিদ্ধ হইল। এই ডিম অতি সহজে পরিপাক হইয়া থাকে। রোগীর পক্ষে উহা অত্যন্ত উপকারী।

প্রকারান্তর।—গরম ধাতু কিংবা মাটির পাত্রে অল্প পরিমাণে ঘৃত মাখাইবে, এবং এক একটি ডিম ভাজিয়া, ঐ পাত্রে পৃথক্ পৃথক্ রাখিবে। অনন্তর, প্রত্যেক ডিমের উপর পরিমাণ-মত মাখম, লবণ এবং গোল-মরীচের গুঁড়া ছড়াইয়া, পাত্রটি অল্প-ক্ষণ আগুনের সামান্য আঁচে রাখিবে। যখন দেখিবে, ডিমের সাদা অংশ শক্ত হইয়া আসিয়াছে, তখন উহা নামাইয়া লইবে। এই ডিম অত্যন্ত লঘু-পাক।

**ডিমের গোলাপী রঙটি।** এক-খানি টাটকা পাউরুটি, নির্জলা জ্বাল দেওয়া দুধে ভিজাইয়া রাখিবে। যখন দেখিবে, উত্তম-রূপে ভিজিয়াছে, তখন তাহাতে পরিমাণমত চিনি এবং অল্প গোলাপ-জল দিবে। এ-দিকে, একটি পাত্রে অল্প পরিমাণে ঘৃত মাখাইয়া, তাহাতে ডিম ভাজিয়া রাখিবে। এখন পূর্বরক্ষিত দুধ-সমেত রুটি-খানি ঘৃত-মাখান পাত্রে অর্থাৎ ডিমের তরলাংশের উপর আস্তে আস্তে ঢালিয়া দিয়া, সামান্য আগুনের আঁচে এই পাত্রটি স্থাপন করিবে। অল্প-ক্ষণ আঁচ পাইলে, উহা জমিয়া আসিবে। তখন তাহা নামাইয়া লইলে, খাওয়ার উপযুক্ত হইল।

**ডিমের মোগলাই কোণ্ডা।** প্রথমে কুড়িটি ডিম ধুইয়া, এক-খানি গুঁক-কাপড়ের পুঁছিয়া লইবে। পরে প্রত্যেক ডিমের যে কোন স্থানে ক্ষুদ্র একটি ছিদ্র করিবে। এখন সেই পথ দিয়া ডিমের মধ্য-স্থ সমুদায় পদার্থ কাচ বা পাথরের বাটিতে ঢালিয়া রাখিবে। ডিমের মধ্য-স্থ তরল পদার্থ বাহির করা হইলে, ঐ খোলা-গুলি অতি যত্নের

সহিত রাখিবে। অর্থাৎ উহা যেন কোন রকমে ভাঙ্গিয়া না যায়। পরে এক-খানি পরিকৃত চাম্চা দ্বারা ঐ পাত্র-স্থিত তরল পদার্থ অনবরত নাড়িবে। নাড়িতে নাড়িতে যখন স্বেত ও হরিদ্রাংশ উত্তম-রূপে মিশিয়া যাইবে, তখন উহাতে আধ তোলা জাফরাণ এবং সিকি ভরি গোলমরীচের গুঁড়া পূর্বের তায় মিশাইবে। এ-দিকে আর একটি পাত্রে আধ ছটাক ঘূতে, এক সিকি ছোট-এলাচের গুঁড়া ও লবণ এক তোলা উত্তম-রূপে মিশাইয়া, ঐ তরল দ্রব্যের সহিত বেশ করিয়া মিশ্রিত করিবে।

পরে উহা ক্রমে ক্রমে পূর্ব-রক্ষিত এক একটি ডিমের খোলার ভিতর ছিদ্র-পথে প্রবেশ করাইয়া ডিমটি পূর্ণ হইলে, ময়দার আঠা দ্বারা ঐ ছিদ্র বন্ধ করিয়া দিবে; কারণ, উহা বন্ধ না করিলে ভিতরের পদার্থ বাহির হইয়া পড়িতে পারে। এক্ষণে পাচক ও পাচিকা-গণ অনায়াসে-ই বুঝিতে পারিতেছেন যে, ডিমের যে অংশ বাহির করিয়া গসলা-মিশ্রিত করা হইয়াছে, তাহা পুনর্বার ডিমের মধ্যে পূরিতে গেলে উদ্ধৃত হইয়া পড়িবে। এই উদ্ধৃত অংশ, এই রন্ধনে আবশ্যক হয় না। উহা ডিমের দমকোণ্ডা রাঁধিতে-ই লাগিয়া থাকে। অতএব ডিমের কোণ্ডা রাঁধিতে হইলে, ঐরূপ যে অংশ উদ্ধৃত হইবে, তাহা নষ্ট না করিয়া, তদ্বারা স্বতন্ত্র বড়া ভাজিয়া, খাত্তর উপযুক্ত করিয়া লইলে চলিতে পারে। এক্ষণে পূর্ব-প্রস্তুত ডিম-গুলি এক-খানি বড় শরাতে সাজাইয়া, তাহাতে এক-খানি টোয়ালে অথবা মোটা নেকড়া বাঁধিয়া, উষ্ণ জলের ভাপে ( বাষ্পে ) সিদ্ধ করিবে। অর্থাৎ একটি হাঁড়িতে আধ-হাঁড়ি জল দিয়া, তাহা জ্বালে বসাইবে এবং যখন জল ফুটিয়া, তাহা হইতে ধূঁয়ার তায় ভাপ উঠিতেছে দেখিবে, তখন ঐ শরা-খানি আস্তে আস্তে উপুড় করিয়া, হাঁড়ির মুখে চাপা দিবে, প্রায় এক ঘণ্টা পরে, হাঁড়িটি উনান হইতে নামাইয়া, শীতল না হওয়া

পর্যন্ত অপেক্ষা করিবে। হাঁড়ির জল শীতল হইলে, শরা-খানি তুলিয়া তাহার নেকড়া খুলিয়া রাখিবে। অনন্তর, পরিকৃত শীতল জলে পূর্বোক্ত ময়দার আঠা ছাড়াইয়া, খোলা-গুলি ভাঙ্গিলে, তাহার মধ্য হইতে ডিমের আকার-বিশিষ্ট পদার্থ বাহির হইবে। এক্ষণে উহা বাদামী রঙ হওয়া পর্যন্ত ঘূতে উত্তম-রূপে ভাজিয়া লইলে-ই, নয়ন-তৃপ্তি-কর আহারের উপযোগী স্ন-স্বাদু কোণ্ডা প্রস্তুত হইল।

**ডিমের জিলিপি।** উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম বারটা, ঘৃত দুই ছটাক, চিনির রস পাঁচ ছটাক, লেবুর রস (পাতি বা কাগজি) এক পোয়া, ছোট-এলাচ চূর্ণ দুই আনা, দারুচিনি-চূর্ণ দুই আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ দুই আনা, জাফরাণ এক আনা, লবঙ্গ এক আনা।

প্রথমে ডিম-গুলি ভাঙ্গিয়া, তাহার মধ্য-স্থ হরিদ্রাংশ একটি পাত্রে রাখিবে। এই হরিদ্রাংশের মধ্যে যেন ডিমের খোলার কুচি কিংবা সূত্রবৎ কোন পদার্থ না থাকে, অর্থাৎ তৎ-সমুদায় বেশ করিয়া বাছিয়া ফেলিবে। অনেকে ডিমের স্বেতাংশ ফেলিয়া না দিয়া, ঐ হরিদ্রাংশের সঙ্গে একত্র মিশ্রিত করিয়াও জিলিপি প্রস্তুত করিয়া থাকেন, কিন্তু তাহা তত স্ন-খাদ্য হয় না। যদি কেহ স্বেতাংশ লইয়া জিলিপি প্রস্তুত করিতে ইচ্ছা করেন, তাহা হইলে উপকরণ ও পরিমাণ যে, অধিক করিয়া লইতে হয়, তাহা সকলে-ই বুঝিতে পারিতেছেন।

এক্ষণে মসলা-গুলি এবং লবণ ঐ হরিদ্রাংশে মিশাইয়া, চাম্চা দ্বারা অনবরত নাড়িবে। যখন দেখিবে, উহা উত্তম-রূপে মিশিয়া গিয়াছে, তখন একটি প্রস্তর, কাচ অথবা মৃত্তিকা-পাত্রে এক-খানি মোটা অথচ শক্ত নেকড়া পাতিয়া, তাহার উপর ঐ তরল পদার্থ ঢালিবে। সমুদায় ঢালা হইলে, সেই নেকড়ার চারি-ধার আস্তে আস্তে গুটাইয়া, একটি পুঁটুলির মত করিয়া বাঁধিবে।

এ-দিকে চিনির রস ও লেবুর রস এক-সঙ্গে পাক-করিয়া, দুই-তার-

বন্দের রস প্রস্তুত করিয়া লইবে। এক্ষণে কড়াতে ঘৃত চড়াইয়া দিবে। জ্বালে ঘৃত পাকিয়া আসিলে অর্থাৎ গাঁজা মরিলে, জ্বাল কমাইয়া দিবে। এখন পুঁটুলিটির নীচে একটি ক্ষুদ্র ছিদ্র করিয়া, সেই ছিদ্র দিয়া, উহার মধ্য-স্থ তরল পদার্থ ঐ ঘৃতের উপর ঠিক জিলিপির গ্রায় চক্রাকারে ফেলিবে, অর্থাৎ পুঁটুলিটি ঘুরাইয়া ঘুরাইয়া, জিলিপির গঠনের গ্রায় প্রস্তুত করিবে; উহা তপ্ত ঘৃতে পড়িবা-মাত্র কঠিন হইয়া উঠিবে। কঠিন হইলে, অর্থাৎ বেশ ভাজা-ভাজা হইলে-ই তুলিয়া পূর্ব-প্রস্তুত উত্তপ্ত মধুরান্ন রসে ফেলিয়া, কিয়ৎক্ষণ ডুবাইয়া, অর্থাৎ উহার ভিতর রস প্রবেশ করিয়াছে বোধ হইলেই (আর অধিক-ক্ষণ রসে না রাখিয়া) পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে। উহা ঘৃতের উপর অধিকক্ষণ জ্বালে থাকিলে পুড়িয়া যাইবে, এজন্য শীঘ্র শীঘ্র তুলিয়া লওয়া আবশ্যক। জিলিপির আকারে প্রস্তুত বলিয়া-ই উহার নাম ডিমের জিলিপি হইয়াছে। কেহ কেহ আবার উহাকে ডিম্বামৃত-ও কহিয়া থাকেন।

**ডিমের মোহনভোগ।** আমরা ঘেরূপ নিয়মে মোহন-ভোগ প্রস্তুত করিয়া আহার করিয়া থাকি, ডিমের মোহনভোগের আনন্দন তাহা অপেক্ষা কোন অংশে ন্যূন নহে, বরং মধুর বোধ হয়।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—ডিম চারিটা, স্থজি ছয় তোলা, বাতাসা দেড় ছটাক, ঘৃত এক ছটাক, জাকরাণ-বাটা দেড় আনা, গোলাপ-জল সামান্য। একটি পরিষ্কৃত পাত্রে ডিমগুলি ভাজিয়া, তাহার ভিতরের তরল পদার্থ ঢাল, এবং উহার মধ্যে সূত্রবৎ যে পদার্থ থাকে, তাহা বাছিয়া ফেলিয়া দেও। পরে সমুদায় বাতাসা উহার সহিত মিশাইয়া, এক-খানি চাম্চা দিয়া খুব ফেটাইতে থাক। এই সময় জাকরাণ-বাটা উহার সঙ্গে মিশাইয়া ফেটাইয়া লও। এ-দিকে সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াও, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে স্থজি-গুলি দিয়া ভাজিতে থাক; যখন দেখিবে, ভাজা-ভাজা হইয়া কিঞ্চিৎ লালচে রঙ হইয়াছে, তখন

তাহাতে ডিমের তরলাংশ ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। এই সময়ে আঁচ খুব অল্প হওয়া আবশ্যক। যখন দেখা যাইবে যে, পোস্তদানার স্নায় উহার আকার হইয়াছে এবং গাঢ় হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে গোলাপ-জল দিয়া নাড়িয়া নামাইয়া লইবে। কেহ কেহ আবার এই সময় কিঞ্চিৎ যুগনাভি কিংবা ছোট-এলাচের গুঁড়া অথবা সামান্য-রূপ কর্পূর দিয়া-ও নামাইয়া লয়েন।

( প্রকারান্তর। ) উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা এক পোয়া, ঘৃত দেড় পোয়া, ডিম দুইটা, চিনির রস এক পোয়া, ছোট-এলাচ-চূর্ণ আধ আনা, জল পরিমিত।

প্রথমে ডিমের তরলাংশে এক ছটাক জল দিয়া খুব ফেনাইবে। অনন্তর, তাহাতে চিনির রস মিশাইবে। -চিনির রস সম্বন্ধে একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ চিনির যে কোন অবস্থার রস লইলে-ই হইবে না। যে রস কাগজের উপর রাখিলে, ভিজিয়া নীচে পড়িবে না, সেই রস ডিমে মিশাইবার উপযুক্ত হইয়াছে, মনে করিবে। এক্ষণে রস-মিশ্রিত ঐ তরলাংশ উত্তম-রূপে ফেনাইবে। উহা যত ফেনান হয়, তত-ই ভাল। পরে মৃদু জ্বালে ঐ তরলাংশ চড়াইয়া-ই, অবশিষ্ট জলে ময়দা গুলিয়া ঢালিয়া দিয়া ঘন ঘন নাড়িবে ; এবং যেমন গাঢ় হইতে থাকিবে, সেই সঙ্গে সঙ্গে ঘৃত ক্রমে ক্রমে ঢালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িবে। এইরূপে সমুদায় ঘৃত মিশান হইলে, নামাইয়া লইলে-ই, মোহনভোগ প্রস্তুত হইল। বিলাসী ব্যক্তি-গণ এই সময় এলাচ-চূর্ণ বা যুগনাভি অথবা গোলাপ-জল দিয়া নামাইয়া থাকেন। কিন্তু, সচরাচর তাহা দেওয়া হয় না। অনেকে আবার উহাতে আধ সের পর্য্যন্ত ঘৃত দিয়া-ও থাকেন।

**ডিম সিদ্ধ।** যে পরিমাণ জলে ডিম ডুবিয়া যায়, এরূপ পরিমিত জলে ডিম সিদ্ধ করিতে হয়। জলের পরিমাণ অল্প হইলে,

সম্পূর্ণ জল-মগ্ন হয় না। সুতরাং ডিমের যে ভাগ উপরে থাকে, তাহা কাঁচা থাকিয়া যায়, সু-সিদ্ধ হয় না। যে পর্য্যন্ত ডিম বেশ সু-সিদ্ধ না হয়, সে পর্য্যন্ত উহা জল হইতে তোলা উচিত নহে; যে ডিমের খোলা পাতলা, তাহা ফুটন্ত জলে হঠাৎ দিলে-ই, প্রায় খোলা ফাটিয়া যায়। এই ফাটা বা চির নিবারণ করিতে হইলে, শীতল জলে রাখিয়া ক্রমে ক্রমে জাল দিতে হয়। গরম জলে পড়িবা-মাত্র ডিমের মধ্য-স্থ তরল পদার্থ কঠিন আকার ধারণ করিতে থাকে। উহা কঠিন করিতে হইলে, অধিক-ক্ষণ গরম জলে রাখিতে হয়। আধ-সিদ্ধ ডিম প্রস্তুত করিতে হইলে, গরম জল জাল হইতে নামাইয়া, সেই জলে ডিম ডুবাইয়া তুলিয়া লইতে হয়।

**ডিমের ফ্রেন্চ টোষ্ট।** প্রথমে পাক-পাত্রে দুই সের জল দিয়া জ্বলে চড়াও, এবং জল গরম হইয়া আসিলে, একটি বাটিতে দেড় ছটাক পরিমিত মাখম রাখিয়া, বেড়ীর গোড়া দ্বারা উহার কাণা ধরিয়া, জ্বলের উপর ধর। যত-ক্ষণ পর্য্যন্ত মাখম উত্তম-রূপ গলিয়া না যায়, তত-ক্ষণ ঐরূপ অবস্থায় রাখিয়া সর্বদা নাড়িতে থাক। মাখম গলিলে, নামাইয়া তিনটি ডিমের তরলাংশ উহার সহিত ফেনাইয়া মিশ্রিত কর। এখন এই মিশ্রিত পদার্থ, অপর একটি পাত্রে রাখিয়া, আগুনের উত্তাপে ধর, এবং গরম হইলে, তৎক্ষণাৎ অপর আর একটি শীতল পাত্রে ঢাকিয়া রাখ। এইরূপ নিয়মে তিন চারি-বার, এক-বার শীতল পাত্রে এবং এক-বার গরম পাত্রে ঢালা-উপরা করিলে-ই পাক হইল। এইরূপ ঢালা-উপরা করিবার কারণ এই যে, আগুনের তাপে যেন ফুটিয়া কিংবা পুড়িয়া না যায়। অনন্তর, তাহার পরিমাণ-মত বটার্ড টোষ্ট \* মাখাইয়া গরম করিলে-ই ফ্রেন্চ টোষ্ট প্রস্তুত হইল।

\* বটার্ড টোষ্ট—পাঁচটি খণ্ড খণ্ড আকারে কাটিয়া, আগুনের আঁচে গরম করিবে।

**ডিমের কট্লেট্।** মৎস্য ও মাংসের জ্বায় ডিমের-ও অতি উপাদেয় কট্লেট্ প্রস্তুত হইয়া থাকে। প্রথমে ডিম-গুলি বেশী জলে ধুইয়া, সিদ্ধ করিয়া লও। সু-সিদ্ধ হইলে, তাহার খোলা ছাড়াইয়া, ভিতরের কঠিন পদার্থ বাহির কর। এখন এই ডিম বড় বড় খণ্ডে বিভক্ত করিয়া রাখ। এ-দিকে কর্তিত ডিমের পরিমাণানুসারে আর কতক-গুলি ডিমের কুসুম্যাংশ বাহির করিয়া লও। এখন, এই কুসুমে বিস্কুটের গুঁড়া কিংবা ময়দা অথবা বেসম, মরীচের গুঁড়া, পিঁয়াজ, আদার রস, গরম-মসলার গুঁড়া এবং লবণ মিশাইয়া ফেটাইতে থাক। উত্তম-রূপে ফেটান হইলে, তাহাতে পূর্ব-রক্ষিত কর্তিত ডিম ডুবাইয়া, ঘূতে ভাজিতে থাক, এবং বাদামী রঙ হইলে নামাইয়া লও। লিখিত নিয়মে ভাজিত ডিম-খণ্ডকে ডিমের কট্লেট্ কহে। গরম গরম উহা খাইতে অতি সু-খাদ্য।

**ডিমের পুরী।** কড়াতে কিছু ঘূত জ্বালে চড়াইবে, পরে এক একটি ডিম ভাজিয়া, তাহার হরিদ্রাংশ সতর্ক-ভাবে ঘূতে ছাড়িয়া দিবে। সতর্ক-ভাবে বলিবার উদ্দেশ্য এই, হরিদ্রাংশ যেন ঘূতে দিবার সময় শ্বেতাংশের সহিত গুলিয়া না যায়। পরে একটি শলা দ্বারা উল্টাইয়া দিবে। এক-সঙ্গে চারি পাঁচটি ডিম এক কড়াতে ভাজা যাইতে পারে, ইহা অপেক্ষা অধিক দিলে খারাপ হওয়ার সম্ভাবনা। ঐ ডিম-গুলি ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। পরে অপর একটি পাত্রে এলাচ, দাঙ্কচিনি, লবঙ্গ বাটিয়া, জলে মিশাইবে এবং এই মসলার পরিমিত জলে একটু লবণ-ও দিবে। আবার একটি পাত্রে কিছু ঘূত দিয়া, তাহাতে পূর্বোক্ত ভাজা পুরী-গুলি ছাড়িয়া দিবে, এবং পূর্বোক্ত মসলা তাহাতে দিবে।

এরূপ নিয়মে গরম করিবে, উভর পিঠ যেন বেশ গরম হয়। গরম হইলে, প্রত্যেক খণ্ডের উপরকার ছাল ফেলিয়া দিয়া, তাহাতে মাখন মাখাইবে। গরম করিবার পরে ছাল ফেলিবার কারণ এই যে, আগুনের আঁচে ভিতরের রুটি নষ্ট কিংবা ময়লা হইবে না। এইরূপ নিয়মে মাখন-মাখান রুটি-খণ্ডকে বটার্ড টোট কহিয়া থাকে।



পরে ইহা আস্তে আস্তে নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে (যেন তাহা না ভাঙ্গে), অথচ ভাজা-ভাজা রকমের হয় (ইহাতে ঘৃত কিছু বেশী দিয়া ভাজিতে হয়)। ভাজা-ভাজা রকমের হইলে-ই নামাইয়া রাখিবে। এই ডিমের পুরী কোর্মার মত-ও পাক করা যাইতে পারে; তবে প্রভেদ এই, ইহা ছিদ্র ছিদ্র করিতে হয় না। ইহাতে গোলাপ-জল বা গোলাপী আতর দেওয়া যাইতে পারে।

**ডিমের মধুর অন্ন।** উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম দশটা, মাংস (কিমা) এক পোয়া, ঘৃত এক পোয়া, চিনি এক পোয়া, লেবুর রস এক পোয়া, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ আট আনা, লবঙ্গ দুই আনা, জাফরাণ দুই আনা, আদার কুচি দুই তোলা, ধনে-বাটা চারি তোলা, লবণ পরিমিত। পাক-পাত্রে কিঞ্চিৎ ঘৃত জ্বালে চড়াও, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে অল্প পরিমাণে আদার কুচি ভাজিয়া তুলিয়া ফেল। এখন খোঁরা মাংস ঐ ঘৃতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। এ-স্থলে একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ মাংস কোমল ও হাড়-শূণ্য হইলে-ই ভাল হয়, এবং খুরিবার সময় একরূপ-ভাবে খুরিতে হইবে, যেন তাহা কাদার মত হয়। ঘৃতে মাংস নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে, তাহার রস মরিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে লবণ, ধনে, জল এবং কিঞ্চিৎ গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া পাক করিতে থাক। পাকে জল মরিয়া আসিলে, তাহাতে ডিমের কাঁচা কুস্থম ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া দেও। পরে অবশিষ্ট আদার কুচি, সমুদায় গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং জাফরাণ-বাটা দেও। এ-দিকে অল্প একটি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে সমুদায় ঘৃত চড়াও, এবং গাঁজা মরিয়া আসিলে, উনান-স্থিত মাংস ঢালিয়া দিয়া-ই, একখানি শরা দ্বারা তাহার মুখ ঠাকিয়া দেও, এবং ফুটিয়া আসিলে, তাহাতে তপ্ত পানক ঢালিয়া, মুহূর্ত্তে তাপে রাখ। রস শুক হইলে নামাইয়া লও। এখন উহা আহার করিয়া দেখ, ডিমের মধুরান্ন কেমন মুখ-প্রিয়।

**ডিমের প্রেভি।** প্রথমে ডিম সিদ্ধ করিয়া লও। পরে উহা ভাঙ্গিয়া, খোলা ফেলিয়া দেও। এখন ডিমের লম্বা দিকের কতকাংশ গোল করিয়া কাট; অনন্তর, ডিমের মধ্য-স্থ হরিদ্রাংশ কুরিয়া বাহির কর। তাহা হইলে, ডিমের খোল প্রস্তুত হইল। এ-দিকে মাংস বেশ খুরিয়া খুরিয়া কিমা প্রস্তুত কর। পরে ঘূতে তাহা উত্তম-রূপে কসিয়া তাহাতে পরিমাণ-মত লবণ ও গন্ধ-মসলা দিয়া সিদ্ধ কর। সুসিদ্ধ হইলে, নামাইয়া তাহা ডিমের খোলের ভিতর পূর্ণ করিয়া, কঠিত অংশ ময়দা দ্বারা আঁটিয়া রাখ। এখন এই ডিম ঘূতে ভাজিয়া লও, খাদ্যের উপযুক্ত হইল। ইচ্ছা করিলে আবার এই ভাজা ডিম, কালিয়ার পাকে রন্ধন করিতে পার। মাংসের গ্ৰাস্য মাছের পুর দ্বারা-ও প্রস্তুত হইতে পারে। এইরূপ পাকের ডিম অত্যন্ত সু-খাদ্য।

**ডিমের মিষ্ট-পাক।** প্রথমে আধ সের চিনির তিন-তারবন্দ রস প্রস্তুত করিবে। এ-দিকে পরিমাণ-মত ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। পরে তাহাতে তিন চারিটি লবঙ্গ ও ছোট-এলাচের-দানা ছাড়িয়া দিবে। উহা লাল হইলে, এক একটি ডিম ভাঙ্গিয়া ঐ ঘূতে ঢালিয়া দিবে, এবং ডিম ভাজা হইলে ঘৃত হইতে তুলিয়া, পূর্ব-প্রস্তুত রসে ডুবাইয়া দিবে। এই রস-মিশ্রিত ডিম-ভাজাকে ডিমের মিষ্ট-পাক কহে।

**ডিমের সহিত মাছ ভাজা।** আধ সের মাছ তিন খণ্ড করিয়া লইবে; কিন্তু উহা যেন লম্বা পরণে কুটা হয়। পরে ডিমের তরলাংশে লবণ, মরীচের গুঁড়া, পাউরুটির ছিলকা, আদা ও পিঁয়াজ-বাটা মিশাইয়া, মাছে মাখাইয়া, মাখমে ভাজিয়া লইবে।

**ডিমের কান্নি।** উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম আটটি, ঘৃত এক ছটাক, লবণ পরিমিত, পিঁয়াজ-বাটা আধ ছটাক, হরিদ্রা-বাটা এক তোলা, লব্ধা-বাটা আধ তোলা, আদা-বাটা ছয় আনা, পিঁয়াজ (কুচি) ৮বারটি।

প্রথমতঃ ডিম-গুলি স্থ-সিদ্ধ করিয়া, খোলা ছাড়াইয়া, দুই ভাগে কাটিয়া রাখিবে। পরে ঘৃত জ্বালে চাপাইয়া, লাল হইয়া আসিলে, তাহাতে পিয়াজ-গুলি লম্বা-ভাবে কুটিয়া ছাড়িয়া দিবে। উহা লাল হইয়া আসিলে-ই নামাইয়া পাত্রান্তরে রাখিয়া দিবে। পরে অল্পমত মসলা-গুলি একত্র ঘুঁটিয়া ঘূতে ফেলিয়া দিবে, এবং লাল হইয়া আসিলে, ডিম-খণ্ড-গুলিতে লবণ মাখাইয়া উহাতে দিবে; ডিম-গুলি বেশ লাল হইয়া আসিলে, তাহাতে পিয়াজ-ভাজা ফেলিয়া দিয়া, আবশ্যক-মত জল ও লবণ দিবে, এবং জল মরিয়া গা-মাথা-গোছ হইয়া আসিলে-ই নামাইয়া লইবে।

**ডিমের সহিত মৎস্য পাক।** উপকরণ ও পরিমাণ।—  
আধ সের অথবা কিঞ্চিৎ বেশী সিদ্ধ মাছ, তিনটি সিদ্ধ ডিম, দুই কাঁচা তৈল, আধ কাঁচা চিনি, দেড় ছটাক সিকঁা, পরিমাণ-মত সামান্য গোল-মরীচ, সরিষা-বাটা এবং লবণ।

ডিমের কুস্থম তৈলে চট্কাইয়া, চিনি, লবণ, সরিষা-বাটা ও মরীচ মিশ্রিত করিবার পর সিকঁা দিবে। এক্ষণে সিদ্ধ মৎস্য, খণ্ড খণ্ড করিয়া, পূৰ্ব-মিশ্রিত দ্রব্যের সহিত মিশাইবে। পরে একটি পাত্রে রাখিয়া, ডিম ভাঙ্গিয়া, তাহার উপর ও চারি-দিকে ছড়াইয়া দিবে।

**অর্দ্ধ-সিদ্ধ ডিমের সহিত মেস-মাংসের ব্যঞ্জন।** উপকরণ ও পরিমাণ।—সাঁতলান মেস-মাংস আধ পোয়া, মাখম, গোলমরীচ, লবণ এবং উপযুক্ত পরিমাণে মসলা ও আধ-সিদ্ধ ডিম। সাঁতলান মাংস, খণ্ড খণ্ড করিয়া কুটিবে, এবং তাহাতে লবণ ও মরীচাদি মসলা দিবে। এখন একটি পাত্রে মাখম গরম করিয়া তাহাতে মাংস-খণ্ড-গুলি নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে। যখন রীতি-মত গরম হইবে, তখন সামান্য ময়দা দিয়া, নামাইয়া একটি পাত্রে রাখিবে। অনন্তর, অল্প-পরিমাণ মাখম, ডিম ও মাংস এক-সঙ্গে মাখিয়া লইবে।

**ডিমের প্রলেহ।** উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম আধ সের, জীরা এক তোলা, মরীচ আধ তোলা, আদা এক তোলা, ধনে এক তোলা, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ আট আনা, চিনি আধ তোলা, লবণ পরিমিত, দধি এক পোয়া, ঘৃত দুই ছটাক, জাফরাণ দুই আনা।

ডিমের প্রলেহ পাক করিতে হইলে, প্রথমে ডিম-গুলি জলে সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে তাহার খোলা ছাড়াইয়া, ডিমটি দুই খণ্ডে কাটিয়া লইবে; পরে ঐ খণ্ড-গুলি ঘৃতে ঈষৎ বাদামী ধরণে ভাজিবে। অনন্তর, তাহাতে জীরা, মরীচ, আদা, ধনে এবং পিঁয়াজ-বাটা ও চিনি দিয়া নাড়িবে। স্ন-গন্ধ বাহির হইতে আরম্ভ হইলে, লবণ ও দধি ঢালিয়া দিবে। একবার ফুটিয়া আসিলে, পরিমিত জল দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। স্ন-সিদ্ধ হইলে, জাফরাণ-বাটা দিয়া এক-বার ফুটাইবে। পরে তাহাতে ঘৃত ও গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া, একবার উত্তমরূপে নাড়িয়া-চাড়িয়া নামাইবে। এই প্রলেহে, ইচ্ছা হইলে, আলু এবং কলাইসুঁটির দানা দিয়া পাক করিলে আর-ও উত্তম হইয়া থাকে।

**ডিম-পাক।** উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম দশটা, ঘৃত আধ পোয়া, বুটের বেসম এক ছটাক, লবণ পরিমিত, গোল-মরীচ-গুঁড়া দু-আনা, ধনে-ভাজার গুঁড়া এক তোলা, লবঙ্গ-চূর্ণ এক আনা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ এক আনা, দধি আধ পোয়া।

প্রথমে ডিম-গুলি ভাজিয়া, ভিতরের তরল পদার্থ একত্র করিবে। এখন ঘৃত ব্যতীত সমুদায় উপকরণ-গুলি ডিমের সহিত মিশাইয়া খুব কেটাইতে থাকিবে। সমুদায় উপকরণ উত্তম-রূপে মিশ্রিত হইলে, তখন ঘৃতে উহা ভাজিবে। ভাজিবার সময় অধিক-পরিমাণ গোলা এক-কালে ঘৃতে ঢালিয়া দিবে। এক-পিঠ ভাজা হইলে, উল্টাইয়া অপর পিঠ ভাজিয়া তুলিয়া লইলে, ডিম-পাক হইল। পাচক-গণ ইচ্ছা করিলে, উক্ত গোলা লইয়া, বড়ার আকারে ভাজিয়া লইতে-ও পারেন।

## নবম পরিচ্ছেদ

কালিয়া, কোর্শা ও অন্যান্য প্রকরণ। সচরা-  
চর যেকোন নিয়মে মাছ ও মাংসের ঝোল পাক করা হইয়া থাকে, কালিয়া  
পাকের নিয়ম তাহা হইতে সম্পূর্ণ বিভিন্ন। কালিয়া ও কোর্শা অতি  
উপাদেয় খাদ্য; ভিন্ন ভিন্ন উপকরণ ও রন্ধন-গত পার্থক্য প্রযুক্ত, কালিয়া  
ও কোর্শা পাকের-ও প্রভূত উন্নতি হইয়াছে। মুসলমান-জাতি দ্বারা  
কালিয়া ও কোর্শা রন্ধনের বিস্তার উন্নতি সংসিদ্ধ হইয়াছে।

অনেকে-ই অস্বাস্থ্য করেন, কালিয়া হইতে “কারি” রাঁধিবার নিয়ম  
বাহির হইয়াছে। মুসলমানদিগের নিকট হইতে ইহুদি-গণ এবং ইহুদি-  
দিগের নিকট হইতে ইউরোপের অন্যান্য জাতি “কারি” রাঁধিতে শিক্ষা  
লাভ করিয়াছেন। এক্ষণে “কারি” পৃথিবীর মধ্যে প্রায় সর্বত্র  
প্রচলিত হইয়াছে।

সাধারণতঃ, কালিয়া ও কোর্শাতে ঘৃত ও গরম-মসলার পরিমাণ  
কিছু অধিক ব্যবহৃত হইয়া থাকে। পূর্বে এদেশে কালিয়া, কোর্শা  
প্রভৃতি রন্ধনে হিঙ্ ব্যবহৃত হইত, কিন্তু এক্ষণে হিঙের ব্যবহার ক্রমশঃ  
হ্রাস হইয়া আসিতেছে। প্রভূত হিঙের পরিবর্তে পলাও ব্যবহৃত হই-  
তেছে। কালিয়া ও কোর্শার আশ্বাদন অপেক্ষাকৃত উপাদেয় করিতে  
হইলে, উহাতে বাদাম, পেস্তা, কিসমিস্ এবং মালাই ও খোয়া ক্ষীর  
ব্যবহার করিতে হয়। এই সকল উপকরণ-সংযোগে ভাল করিয়া  
রাঁধিতে পারিলে, বাস্তবিক, উহা রসনার তৃপ্তি-কর হইয়া থাকে।

মৎস্য কিংবা মাংসাদির কালিয়াতে আলু ব্যবহার করিলে, দুইটি  
উদ্দেশ্য সু-সিদ্ধ হইতে পারে; প্রথমতঃ, ব্যঞ্জনের পরিমাণ-বৃদ্ধি; দ্বিতী-  
য়তঃ, অপেক্ষাকৃত সু-মধুর আশ্বাদ হইয়া থাকে। কালিয়ায় যে আলু

ব্যবহৃত হয়, তাহার আকার বড় বড় হইলে-ই ভাল হয়। আলু অত্যন্ত বড় হইলে, দুই খণ্ডে বিভক্ত করা আবশ্যক। এই সকল আলু, অগ্রে খোসা ছাড়াইয়া, স্নাত বা তৈলে কসিয়া লইতে হয়। কালিয়া ও কোন্দাতে ঝোল অধিক হইলে, উহার আশ্বাদ বিকৃত হইয়া থাকে, এজন্য জলের পরিমাণ একটু বিবেচনা করিয়া দেওয়া আবশ্যক। আখনির জল দ্বারা পাক করিলে, আশ্বাদন আর-ও উপাদেয় হইয়া উঠে।

ইংরাজদিগের কালিয়া অর্থাৎ “কারি” রন্ধনে শিলে-বাটা মসলা আদৌ ব্যবহৃত হয় না। কলে পেষিত এক-প্রকার মসলার গুঁড়া দ্বারা “কারি” পাক হইয়া থাকে। কারি-পাউডারে রন্ধন করিলে, ব্যঞ্জনের বর্ণ অতি নয়নানন্দ-দায়ক হইয়া উঠে। “কলিকাতা-কারি-পাউডার” প্রস্তুত করিতে হইলে, এক টেবিল-চামচ্ পোস্ত-দানা, এক টেবিল-চামচ্ হরিদ্রা-গুঁড়া, আধ লবণ-চামচ্ লঙ্কা-গুঁড়া, আধ লবণ-চামচ্ জীরা, আধ লবণ-চামচ্ গুঁঠের গুঁড়া এবং এক চামচ্ লবণ। লিখিত দ্রব্যগুলির চূর্ণ এক-সঙ্গে মিশাইয়া লইলে-ই “কলিকাতা-কারি-পাউডার” প্রস্তুত হইল।

ইংরাজদিগের রন্ধনে অর্থাৎ মৎস্য ও মাংস পাকে, বাবুর্চি-গণ এই মসলা ব্যবহার করিয়া থাকে। শিলে-বাটা মসলা অপেক্ষা এই চূর্ণ দ্বারা রন্ধন করিলে, আশ্বাদ-গত উপাদেয়তা হইতে দেখা যায়। বিদেশে লইয়া যাইবার পক্ষে, ইহা অপেক্ষা অল্প শ্রুবিধা আর দেখা যায় না।

**হাইদ্রাবাদী কালিহা।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, স্নাত দেড় পোয়া, আনারস এক পোয়া, দই আধ পোয়া, ক্ষীর আধ পোয়া ; আলু আধ সের, পোস্ত-বাটা তিন তোলা, ধনে-বাটা তিন তোলা, বাদাম-বাটা তিন তোলা, পিয়াজ-বাটা এক ছটাক, জাফরাণ এক আনা (অভাবে হরিদ্রা আট আনা), লঙ্কা-বাটা এক তোলা, লবঙ্গ-বাটা দুই আনা, দারুচিনি-বাটা ছয় আনা, ছোট-এলাচ-বাটা ছয় আনা, তেজপাতা আটখানি, লবণ ও জল পরিমিত।

কোমল মাংসই কালিয়ার পক্ষে স্ন-খাদ্য। এজন্য অল্প-বয়স্ক ছাগ বা মেষ হইলে-ই ভাল হয়। প্রথমে বাদাম, ধনে, পিঁয়াজ, লঙ্কা, জাফরাণ বা হরিদ্রা প্রভৃতি সমুদয় মসলা-গুলি পৃথক পৃথক-রূপে খিচ্-শূত করিয়া বাটিয়া রাখিবে। সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইবে এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে আলু-গুলি কসিয়া, অল্প পাত্রে তুলিয়া লইবে। এখন ঐ ঘৃতে ধনে-বাটা, জাফরাণ, আদা-বাটা, পিঁয়াজ-বাটা, লঙ্কা-বাটা দিয়া অনবরত নাড়িবে। মসলা যেন ক্রমে পাক-পাত্রে গায়ে কামড়াইয়া ধরিতে না পারে, কিংবা পুড়িয়া উহা বিকৃত না হয়, এজন্য হাঁড়ি বা ডেক্‌চির গায়ে ( ভিতরে ) অল্প অল্প জলের ছিটা দিবে। পরে তাহাতে দই ঢালিয়া দিয়া নাড়িবে। এইরূপ নাড়িতে নাড়িতে এক-প্রকার উত্তম রঙ হইয়া উঠিবে। এ-দিকে আর একটি হাঁড়িতে পরিমিত জল দিয়া, জ্বালে বসাইয়া রাখিবে \*। যখন দেখা যাইবে, মসলা ও ঘৃত-সংযোগে সোনার গ্ৰায় রং হইয়াছে, এবং উত্তম গন্ধ-ও বাহির হইতেছে, তখন তাহাতে মাংস-গুলি ঢালিয়া দিয়া নাড়িবে। এই সময় হইতে মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া, ঢাকিয়া রাখিবে। কিছু-ক্ষণ পরে দেখা যাইবে, মাংস হইতে যে জল বাহির হইয়াছিল, তাহা মরিয়া আসিয়াছে; তখন তাহাতে পূর্ব-রক্ষিত গরম জল ঢালিয়া দিবে। কিছু-ক্ষণ পরে তাহাতে লবণ দিয়া এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া পূর্বের গ্ৰায় পাক-পাত্রে মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। যখন দেখিবে, মাংস প্রায় সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে আনারস ও ভাজা আলু-গুলি দিবে। \* মাংস স্ন-সিদ্ধ হইয়া, যখন দেখা যাইবে, বোল কমিয়া আসিয়াছে, এবং উহার এক-প্রকার থক-থকে অবস্থা হইয়াছে, তখন তাহাতে ছোট-এলাচ-বাটা, বাদাম-বাটা ক্ষীরে গুলিয়া ঢাকিয়া দিয়া-ই, নামাইয়া রাখিবে। যত-ক্ষণ

---

\* কেহ কেহ আবার শুধু জল না দিয়া ধনে, তেজপত্র প্রভৃতি আখনির মসলা দিয়া, ঐ জল প্রস্তুত করিয়া লয়েন, আখনির জল হইলে কালিয়া সমধিক স্ন-খাদ্য হয়।

পর্যন্ত উহা পরিবেষণ করা না হইবে, ততক্ষণ যেন পাক-পাত্রেয় মুখ ঢাকা থাকে। অনন্তর, পরিবেষণের সময় এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া লইবে।

**রুই মাছের প্রলেহ।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাছ এক সের, স্বত এক পোয়া, ছোলার বেসম আধ পোয়া, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ আট আনা, ছোট এলাচ দুই আনা, মরীচ আট আনা, ধনে-বাটা দুই তোলা, জাফরাণ দেড় আনা, বাদাম-বাটা আধ পোয়া, দই দুই ছটাক, লবঙ্গ-বাটা, লবণ ও জল পরিমিত।

প্রথমে অথও মৎস্ত, আইস প্রভৃতি বাছিয়া, বেশ করিয়া জলে ধুইয়া লও। পরে এক আড়ুল পুরু করিয়া মাটির প্রলেপ তাহার গায়ে দেও। এখন তণ্ড বালুকার মধ্যে ঐ মৎস্ত স্থাপন কর। বালির তাপে মৎস্তের গাত্র-স্থ প্রলেপ নাল হইয়া উঠিলে, তখন তাহা বালুকা-মধ্য লইতে তুলিয়া লও, এবং তাহার গাত্র-স্থ প্রলেপের মাটি তুলিয়া ফেল। মাছ পরিষ্কার করিবার জন্য, আবশ্যক-মত গরম জলে তাহার গা-ধুইয়া লও। পরিস্কৃত হইলে সাবধানে তাহার কাঁটা বাছিয়া ফেল। এই সময় পরিমিত লবণ, কিছু গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ ও সমুদায় বেসম মাছের উপর ছড়াইয়া, বেশ করিয়া ঠাসিয়া লও অর্থাৎ খাসা প্রস্তুত কর। এখন এই খাসা দ্বারা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মাছের আকার গঠন কর। এ-দিকে একটি হাঁড়ি জল-পূর্ণ করিয়া, তাহার উপরি-ভাগে খড় বিছাইয়া দাও; খড় সাজান হইলে, হাঁড়িটি জালে বসাও। পরে অতি সাবধানে, নির্মিত মৎস্ত-গুলি উহাতে স্থাপন কর। যখন দেখিবে, জালে উহা কঠিন হইয়া উঠিয়াছে, তখন নামাইয়া রাখ। এই সময় কড়াতে স্বত ঢালিয়া দিয়া জালে চড়াও, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে ছোট-এলাচ ফোড়ন দিয়া, মৎস্ত-খণ্ড-গুলি ভাজিয়া লও। ঐষৎ বাদামী ধরণে ভাজা হইলে, তাহাতে লবঙ্গ-বাটা, মরীচ-বাটা এবং লবণ, জলে গুলিয়া



ঢালিয়া দেও। স্ব-সিদ্ধ হইয়া জল মরিয়া আসিলে, বাদাম, দই, জাকরাণ এবং অবশিষ্ট গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া নামাইয়া লও। কুই মাছের প্রলেহ মধুরান্ন করিতে হইলে, মৎস্ত-খণ্ড স্নাতনানর পর, তাহাতে আধ সের পানক ও আধ পোয়া কিস্মিস্ দিয়া, পাকের পর শেযোক্ত দ্রব্য-গুলি ঢালিয়া দিয়া নামাইবে।

**পাখীর মালাই-কারি।** উপকরণ ও পরিমাণ।—পাখীর মাংস আধ সের, ঘৃত এক ছটাক, পিঁয়াজ-বাটা আধ ছটাক, আদা-বাটা সিকি কাঁচা, হরিত্রা-বাটা আধ-কাঁচা, রশুন-বাটা এক আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ পাচটি, ছোট-এলাচ-চূর্ণ চারিটি, দারুচিনি-চূর্ণ দেড় আনা, নারিকেল-দুধ এক পোয়া, লবণ এক তোলা ও লঙ্কা-বাটা আধ কাঁচা।

যে সকল মসলা চূর্ণ করিতে কিংবা বাটিতে হইবে, তৎসমুদায় খিচ-শূন্য হওয়া আবশ্যক। একটি পূর্ণ-বয়স্ক পক্ষীর পালকাদি ছাড়াইয়া, যে নিয়মে মাংস কুটিয়া লইতে হয়, সেই নিয়মে কুটিয়া লইবে। এ দিকে সমুদায় ঘৃত-সমেত পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ছোট-এলাচ ভিন্ন সমুদায় মসলা দিয়া, উত্তম-রূপ নাড়িতে থাকিবে। নাড়িতে নাড়িতে অল্প লাল্চে রঙ হইলে, তাহাতে সমুদায় মাংস ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে থাকিবে, এবং বাদামী বর্ণের হইলে, নারিকেল-দুধ ও লবণ দিয়া, একবার নাড়িয়া-চাড়িয়া-ই, পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। আর জল দিতে হইবে না। এই সময় মৃদু জ্বাল দেওয়া আবশ্যক, তাহা যেন মনে থাকে। যে নিয়মে নারিকেল-দুধ বাহির করিতে হয়, তাহা বোধ হয়, সকলেরই জানা আছে। নারিকেল কুরিয়া তাহাতে অল্প-মাত্রায় গরম জল দিয়া, নিংড়াইয়া লইলে দুধ বাহির হইবে। এই দুধে-ই মাংস স্ব-সিদ্ধ হইয়া আসিবে। মালাই-কারিতে অল্প গা-মাখা গোছের ঝোল থাকিবে। মাংস স্ব-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, ছোট-এলাচ-চূর্ণ উপরে ছড়াইয়া দিয়া নামাইবে।

**বাগ্‌ন্দা চিংড়ির মালাই-কারি।** বাগ্‌ন্দা চিংড়ির মালাই-কারি রাঁধিতে হইলে, তাহার মাথা কাটিয়া ফেলিতে হয়। কারণ, মাথা সমেত রাঁধিলে, ভাজিবার সময় তাহা হইতে এক-প্রকার কাল রস নির্গত হয়, তদ্বারা ব্যঞ্জন বিস্বাদ হইয়া থাকে। যে নিয়মে মাছের খোলা ও মাথা কাটিতে হয়, সেই নিয়মে প্রস্তুত করিবে। পরে মাছ-গুলি জলে সিদ্ধ করিয়া, জল ফেলিয়া দিবে। না ভাজিয়া সিদ্ধ করিবার উদ্দেশ্য এই যে, তদ্বারা মাছের আস্টে গন্ধ নষ্ট হইয়া যায় এবং মাছ মোলায়েম হয়। মালাই-কারি রাঁধিতে যেরূপ নিয়ম লিখিত হইয়াছে, ইহার-ও রাঁধিবার নিয়ম ঠিক সেইরূপ।

**রুই মাছের ইংলিস কারি।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাছ আধ সের, তৈল দেড় ছটাক, পিঁয়াজ-বাটা এক তোলা, হরিদ্রা-বাটা আধ তোলা, রসুন এক আনা, লঙ্কা-বাটা, জল ও লবণ পরিমিত।

রন্ধনের পূর্বে মাছ-গুলি উত্তম-রূপ পরিষ্কার করিয়া, লবণ ও জলে ধুইয়া লইবে। / এখন পাক-পাত্রে এক ছটাক তৈল জ্বালে চড়াইবে, এবং পাকিয়া আসিলে, লবণ মাখাইয়া মাছ-গুলি উত্তম-রূপে ভাজিয়া পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে। পরে, অবশিষ্ট তৈল ঢালিয়া দিবে; গাঁজা মরিয়া আসিলে, মসলা-গুলি তাহাতে দিয়া নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখিবে, উহার বেশ বাদামী রঙ হইয়াছে ও এক প্রকার স্ন-গন্ধ বাহির হইতেছে, তখন তাহাতে জল ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। জল ফুটিয়া উঠিলে, ভাজা-মাছগুলি ঢালিয়া দিয়া, পুনরায় পাত্রটি ঢাকিয়া রাখিবে। কিছুক্ষণ ফুটিলে, তাহাতে লঙ্কা-বাটা, লবণ দিয়া, আস্তে আস্তে একবার নাড়িয়া দিবে। যখন জল মরিয়া গা-মাথা গা-মাথা বোল থাকিবে, সেই সময় উনান হইতে নামাইলে-ই, ইংলিস কারি প্রস্তুত হইল।

**ডিমের কারি।** উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম আটটা, ঘৃত

এক ছটাক, লবণ এক তোলা, পিঁয়াজ-বাটা এক তোলা, লঙ্কা-বাটা আধ তোলা, আদা-বাটা ছয় আনা, রশুন-বাটা এক আনা, পিঁয়াজ বারটি ( লম্বাভাবে ছয় কি আট-খানি করিয়া প্রত্যেকটি চিরিয়া লইবে ) ।

প্রথমতঃ, ডিম-গুলি স্থ-সিদ্ধ করিয়া, খোলা ছাড়াইয়া, দুই ভাগে কাটিয়া রাখিবে । তাহার পর ঘৃত চাপাইয়া, লাল হইয়া আসিলে, তাহাতে ডিম, পিঁয়াজ ও রশুন ছাড়িয়া দিবে । উহা লাল হইয়া আসিলে-ই নামাইয়া স্বতন্ত্র পাত্রে রাখিবে । পরে অম্লান্ন মসলা-গুলি একত্র ঘুটিয়া, ঘৃতে ফেলিয়া দিবে । লাল হইয়া আসিলে, আবশ্যক-মত জল দিবে, এবং ফুটিয়া আসিলে ডিম ও পিঁয়াজাদি ফেলিয়া দিবে । গা-মাখা গোছের হইয়া আসিলে-ই নামাইয়া লইবে ।

**পাঁতা বা ভেড়ার কোণ্ডা কারি ।** উপকরণ ও পরিমাণ ।—মাংস এক সের, ঘৃত আধ পোয়া, পিঁয়াজ-বাটা এক ছটাক, লঙ্কা-গুঁড়া এক কাঁচা, হরিদ্রা-গুঁড়া এক কাঁচা, আদা-বাটা আট আনা, মরীচ-গুঁড়া আট আনা, রশুন-বাটা চারি আনা, লবণ পরিমিত, বিস্কুটের গুঁড়া বড় চামচের তিন চামচ, ডিম তিনটা ।

হাড় বাছিয়া মাংস বাহির করিয়া লও । হাড়-গুলি সিদ্ধ করিয়া, জল প্রস্তুত করিয়া রাখ । মাংস-গুলি উত্তম-রূপে বাটিয়া লও, এবং শিরা প্রভৃতি ফেলিয়া দেও । বাটা-মাংসে চা-চামচের এক চামচ লবণ ও মরীচ এবং মাঝারি চামচের দুই চামচ বিস্কুটের গুঁড়া মিশ্রিত কর, এবং তাহাতে পূর্ব-প্রস্তুত একটু জল দিয়া উত্তম-রূপে মাখিয়া লও । ডিম ভাজিয়া ফেটাইয়া, মাংসে মাখিয়া, ছোট ছোট গোলক প্রস্তুত কর, এবং ঐ গোলক-গুলিতে বিস্কুটের গুঁড়া মাখাইয়া লও । পরে পাক-পাত্রে ঘৃত চাপাইয়া, গোলক-গুলি লাল করিয়া ভাজিয়া লও ; ভাজিবার পূর্বে মসলা-গুলিতে একটু জলের ছিটা দিয়া লইবে । তাহার পর কোণ্ডা-গুলিতে লবণ মাখাইয়া, ঐ ঘৃতে, লাল করিয়া ভাজিয়া লও ।

পরে মাংসের জল এক বাটি ঢালিয়া দিয়া, সিদ্ধ করিয়া, কিঞ্চিং গরম-মসলা দিয়া নামাইয়া লও ।

**কালিস্রা থাঙ্গা ।** উপকরণ ও পরিমাণ ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, জাফরাণ এক মাষা, আদা দেড় তোলা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, শালগম এক পোয়া, গাজর এক পোয়া, মুগের ডা'ল তিন তোলা, ধনে তিন তোলা, এবং লবণ ও লঙ্কা পরিমিত ।

প্রথমে সাড়ে সাত তোলা ঘৃতে মাংস এবং পিঁয়াজ ভাজিবে । অনন্তর, তাহাতে কিঞ্চিং জল ও লবণ দিয়া, নাড়িতে আরম্ভ করিবে । অনন্তর, লঙ্কা, আদা ও ধনে-বাটা এবং যুষের উপযুক্ত লবণ ও শালগম প্রভৃতি দিয়া সিদ্ধ করিবে । স্থ-সিদ্ধ হইলে, কাপড়ে ছাঁকিয়া যুষ পৃথক্ করিবে । পরে গাজর ও শালগম কাপড়ে ছাঁকিয়া মাড় বা শাঁস বাহির করিয়া মাংস-সহ যুষে মিশাইবে । এখন অবশিষ্ট ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, লবঙ্গ সম্বর দিয়া, তাহাতে ঐ মাংস ঢালিয়া দিবে ; এক বলকের পর গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং জাফরাণ দিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া নামাইবে ।

**নরুগছি কালিস্রা ।** উপকরণ ও পরিমাণ ।—মাংস এক সের, ঘৃত আধ সের, ডিম পাঁচটা, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, মরীচ চারি মাষা, জাফরাণ এক-মাষা, পিঁয়াজ এক পোয়া, আদা দেড় তোলা, শালগম এক পোয়া, পালমশাক এক পোয়া, গাজর এক পোয়া, ধনে দেড় তোলা, মুগের ডা'ল তিন তোলা এবং পরিমিত লঙ্কা ও লবণ ।

অর্ধেক ঘৃতে লঙ্কা, পিঁয়াজ ও আদা-বাটা দিয়া মাংস কসিয়া লইবে । পরে ধনে-বাটা, ও লবণ দিয়া নাড়িতে থাকিবে । মাংসের জল মরিয়া আসিলে পরিমিত জল দিয়া শালগম, গাজর এবং ডা'ল ঢালিয়া দিবে । মাংস সিদ্ধ হইলে, মাংস ও শালগম প্রভৃতি পৃথক্ করিয়া, কাপড়ে মাড়

গালিয়া, পুনরুদার যুয়ের সহিত মিশাইয়া, ঘূতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সম্বরা দিবে, এবং দুই একবার ফুটিয়া আসিলে, জাফরাণ ও গন্ধ-মসলা দিয়া নামাইবে। এ-দিকে শাক ঘূত-সহ পিঁয়াজ দিয়া ভাজিবে। এখন এই ভাজা শাকের স্তবক সাজাইয়া, তদুপরি ডিম ভাজিয়া, তাহার তরলাংশ স্থাপন করিবে। এইরূপে স্তবকের উপর স্তবক সাজাইয়া, তপ্ত অঙ্গারের উপর রাখিয়া, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া নামাইবে। পরিবেষণ-কালে এই শাক কালিয়ার উপর দিবে।

**তেলাই কালিহা।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘূত আধ সের, বাদাম আধ পোয়া, পিঁয়াজ এক পোয়া, ময়দা আধ পোয়া, দারুচিনি তিন মাষা, লবঙ্গ তিন মাষা, এলাচ তিন মাষা, জাফরাণ দু-মাষা, মরীচ তিন তোলা, ধনে দেড় তোলা, লঙ্কা, লবণ পরিমিত এবং ডিম একটা।

প্রথমে আধ সের মাংস, পিঁয়াজ সহ ঘূতে কসিবে। পরে, লবণ, ধনে ও লঙ্কা-বাটা দিয়া নাড়িতে থাকিবে, পরিমিত জলে সিদ্ধ করিবে। স্থ-সিদ্ধ হইলে, তাহাতে বাদাম-বাটা, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং জাফরাণ দিয়া নামাইবে। এখন অবশিষ্ট মাংস, পিঁয়াজ ও ঘূত-সহ কসিয়া, পরিমিত জলে সিদ্ধ করিবে, স্থ-সিদ্ধ হইলে, ঝোল ও মাংস পৃথক্ করিয়া রাখিবে। পরে কিছু ঝোলে ময়দা, ডিমের সাদা অংশ এবং মসলা মিশাইয়া উত্তম-রূপে ফেনাইবে। এখন, তাহাতে এক-খানি মাংস ঢুকাইয়া, ঘূতে ভাজিয়া লইবে। এ দিকে বাদাম ও ধনে-বাটা এবং দই এক-সঙ্গে মিশাইয়া, সম্বত লবঙ্গে সম্বরা দিবে। তাপে দই শুষ্ক হইলে, তাহাতে সামান্য জাফরাণ দিয়া নামাইবে। পরিবেষণ-কালে এই মাংস-থণ্ড কালিয়ার উপর দিবে।

**গোলা কালিহা।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘূত আধ সের, বাদাম আধ পোয়া, পিঁয়াজ আধ পোয়া, ছুধের সর এক

পোয়া, দারুচিনি-হু-মাষা, এলাচ হু-মাষা, লবঙ্গ হু-মাষা, মরীচ চারি মাষা, ধনে তিন তোলা, আদা তিন তোলা, জাফরাণ এক আনা, লবণ ও লঙ্কা-বাটা পরিমিত ।

প্রথমে স্নাত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে । পরে তাহাতে পিঁয়াজ দিয়া নাড়িতে থাকিবে । এখন উহাতে মাংস ঢালিয়া দিয়া, কসিতে আরম্ভ করিবে । জ্বালে মাংসের জল মরিয়া আসিলে, ধনে-বাটা, লঙ্কা-বাটা, লবণ, অখণ্ড গন্ধ-দ্রব্য, জাফরাণ এবং পরিমিত জল দিয়া সিদ্ধ করিবে । স্ন-সিদ্ধ হইলে স্নতে লবঙ্গ ফোড়ন দ্বারা সঞ্চরা দিবে । দুই এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, ভাজা বাদাম-বাটা, সর এবং গরম মসলা দিয়া নামাইবে । এই কালিয়াতে গা-মাখা গোছের ঝোল রাখিবে ।

**কোন্দন্ কালিয়া ।** উপকরণ ও পরিমাণ ।—মাংস এক সের, স্নত এক পোয়া, বাদাম তিন তোলা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, এলাচ হু-মাষা, দারুচিনি হু-মাষা, লবঙ্গ হু-মাষা, মরীচ চারি মাষা, আদা দেড় তোলা, ডিম পাঁচটা, এবং লবণ পরিমিত ।

প্রথমে এক পোয়া মাংসের কিমায় ( অর্থাৎ স্নস্ন স্নস্ন থুরা ) দেড় তোলা ময়দা এবং কিঞ্চিৎ পনির মাখাইয়া, ছুরির দ্বারা খুরিয়া রাখিবে । এ-দিকে ডিম জলে সিদ্ধ করিয়া, খোলা ছাড়াইয়া ফেলিবে । এই ডিমে পূর্ব-রক্ষিত খোরা মাংসের প্রলেপ দিয়া স্নতে ভাজিবে এবং ভর্জিত ডিমগুলি মাংসে দিয়া এক-বার তাপে বসাইয়া, ভাজা-বাদাম-বাটা ও গরম মসলার গুঁড়া দিয়া নামাইবে ।

**চিংড়ির কোণ্ডা কারি ।** উপকরণ ও পরিমাণ ।—মাছ আট দশটি, তৈল আধ পোয়া, পিঁয়াজ-বাটা এক ছটাক, লঙ্কা-গুঁড়া এক কাঁচা, মরীচ-গুঁড়া আট আনা, রশুন ছোট চামচের এক চামচ, বিস্কুটের গুঁড়া বড় চামচের তিন চামচ, ডিম একটা ।

মাছ-গুলির মাথা বাদ দিয়া, খোলা ছাড়াইয়া ধুইয়া, উত্তম-রূপে

বাটিয়া লও। উহাতে কিঞ্চিৎ মাছের মাথার ঘি, চা-চামচের এক চামচ লবণ ও মরীচ এবং মাঝারি চামচের দুই চামচ বিস্কুটের গুঁড়া ও একটু দুধ দিয়া মাখিয়া লও। পরে ডিমটি ফেটাইয়া মাছে মাখিয়া, ছোট ছোট গোলক পাকাইয়া, বিস্কুটের গুঁড়া মাখাইয়া রাখিয়া দাও। পরে মাথা ও দাড়াগুলির শাঁস বাহির করিয়া, একত্রে ছেঁচিয়া, তাহাতে মাঝারি চামচের এক চামচ কাঁচা ধনে-বাটা মিশাইয়া, সমস্ত মসলার সহিত (তৈল বা ঘৃত পাকিয়া আসিলে) কোণ্ঠা-গুলি উহাতে ফেলিয়া, রাঙা করিয়া ভাজিয়া লও। পরে খান-কয়েক তেজপাতা, লবণ ও এক-বাটি জল ঢালিয়া সিদ্ধ কর। জল ঘন হইয়া আসিলে-ই, কিঞ্চিৎ গরম-মসলা মিশ্রিত করিয়া নামাও।

**শিরাজী কালিয়া।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া, ডিম পাঁচটা, খুবানি দু-মাষা, কিস্মিস্ তিন তোলা, বাদাম তিন তোলা, পেস্তা তিন তোলা, পিঁয়াজ দেড় পোয়া, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, মরীচ চারি মাষা, জাফরাণ এক মাষা, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে ঘৃতে পিঁয়াজ ভাজিয়া, তাহাতে মাংস দিয়া কসিতে থাকিবে; কসা হইলে ধনে-বাটা, লঙ্কা-বাটা, লবণ এবং জল দিয়া শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। এখন এই মাংস হইতে এক পোয়া মাংস পৃথক রাখিবে, এবং অবশিষ্ট মাংসে পরিমিত জল দিয়া পাক করিবে। এই সময় উহাতে বাদামাদি ফলের অর্দ্ধেক দিবে। নামাইবার সময় জাফরাণ ও গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া নামাইয়া রাখিবে। এখন অবশিষ্ট কিস্মিস্ প্রভৃতি এবং গন্ধ-মসলা, পূর্ব-প্রস্তুত শুষ্ক প্রলেহে মিশাইয়া, পাক-পাত্রে সাজাইয়া, তদুপরি ডিমের শ্বেত অংশ দিয়া, এক-বার তাপে রাখিয়া নামাইয়া লইবে। এই মাংস কালিয়াতে মিশাইয়া আহার করিবে।

**জাফরাণি চাষনিদার কালিস্রা।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া, পিঁয়াজ আধ পোয়া, চিনি দেড় পোয়া, লেবুর রস দেড় পোয়া, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, জাফরাণ এক মাষা, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংস, পিঁয়াজ, আদা, ধনে-বাটা, লবণ এবং ঘূষের উপযুক্ত জল দিয়া সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, ঘৃতে লবঙ্গ দিয়া সম্বরা দিবে। অনন্তর, চিনি ও লেবুর রস দ্বারা পানক প্রস্তুত করিয়া কালিয়াতে দিবে। একবার ফুটিয়া আসিলে, ঘৃত-সহ লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, পুনর্বার সম্বরা দিবে। অনন্তর, বাদাম-বাটা ও গরম-মসলা এবং জাফরাণ প্রভৃতি দিয়া নামাইবে।

**নারঙ্গী কালিস্রা।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস দেড় সের, ঘৃত আধ সের, কিস্মিস্ আধ পোয়া, পিঁয়াজ এক পোয়া, চিনি দেড় পোয়া, লেবুর রস দেড় পোয়া, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, জাফরাণ এক মাষা, মরীচ আট-মাষা, আদা তিন তোলা, ধনে আধ পোয়া, ছোলার ছাতু দেড় তোলা, ডিম একটা এবং লবণ ও লঙ্কা-বাটা পরিমিত।

ঘৃতে পিঁয়াজ ভাজিয়া, তাহাতে মাংস কসিবে। পরে লবণ, আদা, ধনে-বাটা ও লঙ্কা-বাটা এবং ঘূষের উপযুক্ত জল দিয়া অন্ধেক মাংস সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, লবঙ্গ ফোড়ন দ্বারা সম্বরা দিয়া রাখিবে। এখন অবশিষ্ট আধ সের মাংসের কিমা করিয়া, তাহাতে অন্ধেক গন্ধ-দ্রব্য মিশাইয়া ঘৃতে ভাজিবে। পরে ডিমের স্বেত অংশ ও ছাতু উহাতে মিশাইয়া বাটিবে। পেষণ করা হইলে, আলুতার রঙ মাখাইয়া, এক একটি লেচি প্রস্তুত করিবে। পরে প্রত্যেক লেচির ভিতর ধৌত কিস্মিসের পূর দিয়া মুখ বন্ধ পূর্বক, নারঙ্গ লেবুর আকারে গঠন করিবে। এখন উহা বাষ্প-



যন্ত্রে সিদ্ধ করিয়া শক্ত হইলে ঘূতে ভাজিবে। অনন্তর, চিনি ও লেবুর রসে পানক প্রস্তুত করিয়া, তাহার অর্দ্ধাংশে ঐ নারঙ্গাকৃতি-গুলি দু-দণ্ড পর্য্যন্ত ডুবাইয়া রাখিবে। অতঃপর, কালিয়া ঘূহু তাপে বসাইয়া, ঐ নারঙ্গ-গুলি তাহাতে ঢালিয়া দিবে। এখন অবশিষ্ট পানক ও বাদাম-বাটা, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং জাফরাণ দিয়া কিয়ৎক্ষণ পরে নামাইবে।

**সজ্জশির কালিশা।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, দুধ দুই সের, বাদাম চারি তোলা, পিঁয়াজ এক পোয়া, এলাচ চারি মাষা, দারুচিনি চারি মাষা, লবঙ্গ চারি মাষা, মরীচ চারি মাষা, আদা তিন তোলা, ধনে দেড় তোলা এবং লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

মাংস বাদামী ধরণে খণ্ড খণ্ড করিয়া, পিঁয়াজ ও ঘৃত সহ জ্বালে কসিতে থাকিবে। উত্তম-রূপ কসা হইলে, হরিত্রা, লঙ্কা-বাটা লবণ ও ধনে-বাটা দিয়া নাড়িতে আরম্ভ করিবে। পরে ঘূষের উপযুক্ত জলে স্ন-সিদ্ধ করিবে। অনন্তর, ঘূতে লবঙ্গ ফোড়ন দ্বারা সম্বারা দিয়া ঘূষ শুষ্ক করিবে। শুষ্ক হইলে তাহাতে গরম দুধ ঢালিয়া দিবে। পরে একটি বলক উঠিলে, বাদাম-বাটা, কিঞ্চিৎ ধনে চূর্ণ এবং গন্ধ-দ্রব্য দিয়া নামাইয়া লইবে।

**বাদামি কালিশা।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া, বাদাম চারি তোলা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, দধি দেড় পোয়া, এলাচ দু-মাষা, দারুচিনি দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, মরীচ চারি মাষা, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, হরিত্রা-বাটা এবং লবণ ও লঙ্কা-বাটা পরিমিত।

প্রথমে বাদামী আকারে মাংস খণ্ড খণ্ড করিয়া, সমুদ্র পিঁয়াজে ভাজিবে। পরে হরিত্রা, লঙ্কা, লবণ ও আদা-বাটা দিয়া খুব নাড়িতে থাকিবে। কিছু-ক্ষণ এইরূপ নাড়া-চাড়ার পর হরিত্রা, লঙ্কা, আদা বাটা ও পরিমিত জল দিয়া সিদ্ধ করিবে। মাংস স্ন-সিদ্ধ হইলে, ঘূতে লবঙ্গ

ফোড়ন দ্বারা সম্বরা দিবে। দুই এক-বার ফুটিয়া আসিলে, অবশিষ্ট উপকরণ দিয়া নামাইবে।

**অলাবুর শুষ্ক প্রলেহ।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, অলাবু (লাউ) এক সের, ঘৃত এক পোয়া, দধি আধ পোয়া, পিঁয়াজ আধ পোয়া, এলাচ দু-মাষা, দারুচিনি দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, জাফরাণ এক মাষা, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, হরিদ্রা দু-তোলা, লঙ্কা ও লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংস সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম রকমে থুরিয়া অর্ধেক ঘৃতে ভাজিবে। পরে লঙ্কা বাটা, হরিদ্রা-বাটা, ধনে-বাটা ও লবণ দিয়া নাড়িবে কিছু-ক্ষণ পরে সিদ্ধ হওয়ার উপযুক্ত জল দ্বারা পাক করিবে। এ-দিকে লবণ, আদার রস, দধি এবং অবশিষ্ট ঘৃত এক সঙ্গে মিশাইয়া, উহাতে অলাবু-খণ্ড চারি দণ্ড পর্যন্ত ভিজাইয়া রাখিবে। অনন্তর, জাফরাণ মিশাইয়া, পূর্ব-প্রস্তুত শুষ্ক প্রলেহে ঢালিয়া দিবে। কিন্তু দমে অর্থাৎ তাপে দধি শুষ্ক হইলে, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া নামাইয়া লইবে।

**মনুলি শুষ্ক কালিয়া।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া পিঁয়াজ এক পোয়া, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, মরীচ চারি মাষা, জাফরাণ এক মাষা, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, লঙ্কা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংস-খণ্ড পিঁয়াজ-সহ ঘৃতে ভাজিবে; পরে এক চামচ জল, লবণ এবং ধনে-বাটা দিয়া পাক করিবে। অনন্তর, জাফরাণ ও গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ ব্যতীত সমুদায় মসলা দিয়া, পরিমিত জল দ্বারা সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইয়া জল শুষ্ক হইলে, জাফরাণ ও গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া নামাইবে।

**লোহাবদার দোষিস্রাজা।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস পাঁচ পোয়া, ঘৃত আধ সের, পিঁয়াজ এক পোয়া, লবঙ্গ তিন মাষা,

এলাচ তিন মাষা, মরীচ দেড় তোলা, আদা ছয় তোলা, হরিত্রা দু-তোলা, ধনে ছয় তোলা, লঙ্কা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে এক সের মাংস বাদামী ধরণে খণ্ড খণ্ড করিয়া, স্বত ও পিঁয়াজ-সহ ভাজিয়া, হরিত্রা, ধনে-বাটা, লঙ্কা-বাটা এবং লবণ দিয়া নাড়িতে আরম্ভ করিবে। অনন্তর, উপযুক্ত জলে সিদ্ধ করিবে। এখন অবশিষ্ট আধ পোয়া মাংস, সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম থুরিয়া, দেড় তোলা মাংস পৃথক রাখিবে, এবং অবশিষ্ট স্বত-সহ পিঁয়াজে ভাজিয়া, ধনে-বাটা, লবণ এবং জল দিয়া শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। আর পূর্ব-রক্ষিত দেড় তোলা মাংস, আদা ও পিঁয়াজসহ বাটিবে। এখন দেড় তোলা মাংস উহাতে মিশাইয়া, ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আকারে গোলাকার ধরণে গড়াইয়া স্বতে ভাজিবে। ঐ ভাজা গোলকগুলি পূর্ব-রক্ষিত মাংসে মিশাইয়া, পুনর্ব্বার জ্বালে রাখিয়া, এবং গোলক সূ-সিদ্ধ হইলে, তাহাতে গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ ও পেঁসা জ্বাফরাণ দিয়া নামাইবে।

**খরমুজের শুষ্ক প্রলেহ।** উপকরণ ও পরিমাণ।—  
খরমুজ এক সের, স্বত এক পোয়া, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, জ্বাফরাণ এক মাষা, চিনি এক পোয়া, লেবুর রস এক পোয়া, লঙ্কা এবং লবণ পরিমিত।

খরমুজ পরিষ্কার পূর্ব্বক, খণ্ড খণ্ড করিয়া কুটিয়া স্বতে ভাজিবে। অনন্তর, লেবুর রস ও চিনি দ্বারা পানক প্রস্তুত করিয়া, উহাতে দিবে এবং দুই এক-বার কুটিয়া সূ-সিদ্ধ হইলে, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া নামাইবে।

**কালিহা চাম্‌নিদার।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, স্বত এক পোয়া, চিনি এক পোয়া, লেবুর রস আধ পোয়া, দারুচিনি দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, জ্বাফরাণ এক মাষা, পিঁয়াজ এক পোয়া, আদা দেড় তোলা, শালগম এক পোয়া, গাজর এক পোয়া, লঙ্কা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে অর্ধেক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে পিঁয়াজ ও মাংস ভাজিবে। পরে লঙ্কা লবণ ও ধনে-বাটা (এবং জাফরাণ ও গন্ধ-দ্রব্য ব্যতীত সমুদায় উপকরণ) জলে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে। ফুটিয়া আসিলে, গাজর প্রভৃতি দিয়া সিদ্ধ করিবে; সিদ্ধ হইলে, ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দ্বারা সঞ্চরা দিবে, এবং এক বলকের পর পানক ঢালিয়া দিবে। দুই একবার ফুটিয়া আসিলে, জাফরাণ ও গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ প্রভৃতি উপকরণ দিয়া নামাইবে।

**আম্ এষাওরি।** উপকরণ ও পরিমাণ—মাংস এক সের, ঘৃত আধ সের, ময়দা এক পোয়া, কাঁচা ছোলা দেড় তোলা, ছোলার ডা'ল আধ সের, দধি তিন ছটাক, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, লবঙ্গ এক-মাষা, জাফরাণ দু-মাষা, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, পিঁয়াজ এক পোয়া, মরীচ দেড় তোলা, লঙ্কা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে আধ সের মাংস, অর্ধেক-পরিমাণ মসলা ও লবণ-সহ শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে, এবং অবশিষ্ট মাংস সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম করিয়া উত্তম-রূপে থুরিয়া, ঘৃত-সহ পিঁয়াজে ভাজিবে। পরে সিদ্ধ ডা'লে মসলা দিয়া সঁাত-লাইবে। এ-দিকে ময়দা মাখিয়া বেলনা দ্বারা চতুষ্কোণাকৃতি করিয়া বেলিবে। এখন খোঁরা মাংসের পূর দিয়া সোম্‌সা প্রস্তুত করিয়া ভাজিবে। ভাজা হইলে, জলে সিদ্ধ করিয়া, ঝোল গালিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে। এখন দধি কাপড়ে ছাঁকিয়া, কাঁচা ছোলা সহ ঘৃত, লবঙ্গে সঞ্চরা দিবে। অনন্তর, তাহাতে পূর্ব-প্রস্তুত সোম্‌সা-গুলি দিয়া, শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। পরে জাফরাণ দিয়া নামাইবে। মধুরাস্ন করিতে হইলে, প্রথমে অর্দ্ধাংশ মাংসের কালিয়া করিয়া রাখিবে, এবং সোম্‌সা-গুলি কোন পাত্রে রাখিয়া, দধির পরিবর্তে পানক মিশাইয়া, তাহার উপর কালিয়া ঢালিয়া দিবে।

**আম্ লঙ্কবল্লা।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, দধি দুই সের, ময়দা আধ সের, ঘৃত এক পোয়া, দারুচিনি দু-মাষা,

এলাচ এক-মাষা, লবঙ্গ এক মাষা, জাফরাণ দু-মাষা, মরীচ চারি-মাষা, আদা দেড় তোলা, পিঁয়াজ দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, রসুন চারি-মাষা, লঙ্কা এবং লবণ পরিমিত।

মাংসে, লবণ ও বাটা মসলাদি মাখাইয়া কিছু-ক্ষণ রাখিবে। পরে শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। এ-দিকে ময়দা দ্বারা সেমুই প্রস্তুত করিয়া, তাহার একটি গোছা করত জলে সিদ্ধ করিবে। পরে জল ফেলিয়া দিবে। এখন দধিতে জাফরাণ ও রসুন মিশাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া সাঁতলাইবে। অনন্তর সেমুইএর গোছা-গুলি উহাতে ডুবাইয়া, তাহাতে পূর্ব-প্রস্তুত মাংসের শুষ্কপ্রলেহ এবং জাফরাণ দিয়া এক বার তাপে রাখিয়া নামাইয়া লইবে।

**আম্-লক্ষশিলা।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, দধি এক সের, হুধ এক সের, চাঁল এক পোয়া, ছোলা আধ পোয়া, বাদাম তিন তোলা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, গাজর আধ পোয়া, শুল্ফা ও পালমশাক আধ পোয়া, দারুচিনি চারি মাষা, এলাচ চারি আনা, লবঙ্গ দু-মাষা, আদা তিন তোলা, ধনে দেড় তোলা, লঙ্কা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংস বাদামী ধরণে খণ্ড খণ্ড করিয়া ঘৃতে পিঁয়াজ-সহ ভাজিবে; অনন্তর, উহাতে দই, লবণ এবং ছোলা দিয়া সিদ্ধ করিবে। পরে তাহা কাপড়ে ছাঁকিয়া ঘৃষ সাঁতলাইবে। এখন ঘৃষে মাংস দিয়া জালে রাখিবে, ঘৃষ শুষ্ক হইয়া আসিলে, ধনে-বাটা, কিছু পিটালি এবং হুধ মিশ্রিত পূর্বক, কাপড়ে ছাঁকিয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে। এখন অথগু দারুচিনি ও লবঙ্গ এবং এলাচ-চূর্ণ দিয়া, এক বলকের পর ধৌত চাল এবং শাকাদি দিয়া পাক করিবে। অল্প সু-সিদ্ধ হইলে, ভাজা বাদাম-চূর্ণ প্রভৃতি দিয়া নামাইবে।

**নাড়ী রসুন।** উপকরণ ও পরিমাণ।—নাড়ী এক সের, ঘৃত এক পোয়া, পিঁয়াজ এক ছটাক, পাউরুটি একখানি, দারুচিনি এক

মাষা, এলাচ এক মাষা, লবঙ্গ এক মাষা, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, হরিদ্রা, লবঙ্গ এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে নাড়ী-গুলি পরিষ্কার করিবে, পরে জ্বলে উত্তম-রূপে কচলাইয়া ধুইবে। অনন্তর আদা, পিঁয়াজ, ধনে এবং লবণ প্রভৃতি দিয়া জল-সহ সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, পাক-পাত্রে রাখিয়া ঋণ্ড ঋণ্ড করিবে; সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম ঋণ্ড, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং গরম ঘৃত প্রভৃতি দিয়া লইলে-ই প্রস্তুত হইল।

**মাস্ত্রাজ-কারি।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস আধ সের, এক-ডেজার্ট-চামচ কারি-পাউডার, ঐ এক চামচ কারি-পেষ্ট, পিঁয়াজ দুইটা, চালের গুঁড়া এক চা-চামচ, এক লবণ-চামচ লবণ এবং ঘৃত আধ পোয়া।

প্রথমে ঘৃত জ্বলে চড়াইবে। পরে তাহাতে পিঁয়াজ ভাজিবে। ভাজা হইলে, তাহাতে মাংস ব্যতীত সমুদায় উপকরণ-গুলি ঢালিয়া দিয়া, অল্প পরিমাণ ভাজিতে থাকিবে। ঐ সকল অল্প ভাজা-ভাজা হইলে, তাহাতে মাংস দিয়া নাড়িতে থাকিবে, এবং মধ্যে মধ্যে জল ঢালিয়া দিবে। জ্বলে উহা সূ-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, তাহাতে অল্প পরিমাণে নারিকেলের দুধ দিয়া, দুই-এক-বার ফুটিয়া আসিলে, নামাইয়া লইলে-ই মাস্ত্রাজ-কারি রন্ধন হইল। কেহ কেহ আবার অল্প পরিমাণে পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস-ও দিয়া থাকেন।

**কলিকাতা-কারি।** উপকরণ ও পরিমাণ।—একটা পক্ষীর মাংস, ঘৃত আধ পোয়া, পিঁয়াজ দুইটা, একটা নারিকেলের দুধ, এক চামচ কলিকাতা-কারি-পাউডার এবং পরিমিত লবণ।

প্রথমে কারি-পাউডারের সহিত ঘৃত বেশ করিয়া মিশাইবে। পরে উহা জ্বলে চড়াইবে। ঘৃত পাকিয়া আসিলে, তাহাতে পিঁয়াজ ভাজিবে। অনন্তর, ঐ ঘৃতে মাংস দিয়া নাড়িতে থাকিবে; অল্প ভাজা-ভাজা হইলে, তাহাতে নারিকেলের দুধ এবং আর আর উপকরণ ঢালিয়া দিয়া, জ্বলে

রাখিবে। যখন দেখিবে, বেশ সু-সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহা নামাইয়া লইবে।

**কাবাব-কারি।** প্রথমে কাবাব প্রস্তুত করিয়া তাহাতে পরিমাণ-মত কারি-পাউডার ছড়াইয়া দিবে। এখন তিন ছটাক জলে মাংস ও ছস্ \* দিয়া জ্বলে চড়াইবে। উহা সু-সিদ্ধ হইলে কাবাব-কারি পাক হইল। অল্প গরম অবস্থায় এই কারি অত্যন্ত সু-খাদ্য।

**ডিমের-কালিয়া।** প্রথমে ছয়টা ডিম সিদ্ধ করিয়া, খোলা ছাড়াইয়া, খণ্ড খণ্ড করিয়া রাখিবে। এ-দিকে অল্প পরিমাণে ঘৃত জ্বলে চড়াইয়া, তাহাতে গোটাকতক পিঁয়াজ ভাজিয়া, এক টেবিল-চামচ্ কারি-পাউডার দিয়া নাড়িতে থাকিবে; অনন্তর, তাহাতে এক পোয়া কালিয়ার বোল খাওয়াইবে। বোল পাতলা থাকিলে, সামান্য-পরিমাণ ময়দা ছড়াইয়া দিবে। অল্পক্ষণ পরে-যখন উহা ঘন হইয়া আসিবে, তখন তাহাতে এক ছটাক দুধের সর দিয়া, পূর্ব-রক্ষিত ডিমের খণ্ড-গুলি ঢালিয়া দিবে। দুই এক-বার ফুটিয়া আসিলে, নামাইয়া লইবে।

**মাংসের অল্পমধুর শুক প্রলেহ।** বোল না রাখিয়া পানক-সহিত মাংস পাক করিলে, তাহাকে শুক প্রলেহ कहিয়া থাকে। বোলের মাংস অপেক্ষা এই মাংস, আহারে অতি সু-স্বাদু।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—মাংস এক সের, ঘৃত আধ পোয়া, গন্ধ-দ্রব্য আট আনা, জাফরাণ এক আনা, পিঁয়াজ-বাটা দুই ছটাক, আদা দুই তোলা, ধনে-বাটা এক তোলা, চিনি এক পোয়া, লেবুর রস দেড় পোয়া, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

মাংসের শুক প্রলেহে, পশুর সকল-অঙ্গের মাংস ব্যবহৃত হয় না।

\* দুইটা পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস, দুইটা পিঁয়াজের রস, এক কোয়া রক্তনের রস, এক চা-চামচ্ কারি-পাউডার, আধ-চা-চামচ্ লবণ, আধ চা-চামচ্ লঙ্কা ও গুঁড়া, এই সকল উপকরণ এক-সঙ্গে মিশাইয়া লইলেই, ছস্ প্রস্তুত হইল।

কলিজা এবং পশ্চাৎ-পদের উরুদ্বয়ের মাংস লইয়া-ই উহা পাক হইয়া থাকে। এ জন্ত ঐ সকল অংশের মাংস লইয়া, সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম আকারে খুরিয়া লইবে। অনন্তর, পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইবে, এবং তাহাতে লঙ্কা-বাটা, ধনে-বাটা, আদা-বাটা ও লবণ, জ্বলে গুলিয়া ঢালিয়া দিয়া জ্বাল দিতে থাকিবে। ফুটিয়া উঠিলে, তাহাতে মাংস ঢালিয়া দিবে। মাংস সু-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, নামাইবে এবং আর একটি পাক-পাত্র জ্বালে বসাইবে। এই সময় অর্দ্ধেক ঘৃত পাক-পাত্রে ঢালিয়া দিয়া পাকাইয়া লইবে এবং তাহাতে গন্ধ-দ্রব্য অর্দ্ধেক ফোড়ন দিয়া, মাংস ঢালিয়া দিবে। পূর্বে যে চিনি ও লেবুর রসের কথা বলা হইয়াছে, তদ্বারা পানক প্রস্তুত করিয়া, এখন মাংসে ঢালিয়া দিয়া ফুটাইতে থাকিবে। কিছুক্ষণ জ্বাল পাইলে, পুনর্বার অবশিষ্ট ঘৃত দ্বারা তাহা সন্তলন করিবে। ঝোল শুষ্ক হইয়া, রসাল থাকিতে থাকিতে নামাইলে, সরস প্রলেহ, এবং কিয়ৎক্ষণ দমে রাখিয়া শুষ্ক করিলেই, শুষ্ক প্রলেহ প্রস্তুত হইল।

**ডিম্বের প্রলেহ।** উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম আধ সের, জীরা এক তোলা, মরীচ এক তোলা, আদা এক তোলা, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ আট আনা, শুড় অথবা চিনি আধ তোলা, দধি এক পোয়া, ঘৃত দুই হটাক, জাফরাণ দুই আনা, লঙ্কা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে ডিম-গুলি জ্বলে সিদ্ধ করিবে। পরে খোলা ছাড়াইয়া, প্রত্যেক ডিম দুই খণ্ডে কাটিয়া লইবে; এখন খণ্ড-গুলি ঈষৎ বাদামী ধরণে ভাজিবে। অনন্তর, তাহাতে জীরা, মরীচ, ধনে, লঙ্কা এবং পিঁয়াজ-বাটা দিয়া নাড়িতে থাকিবে; সু-গন্ধ বাহির হইলে, লবণ ও দধি ঢালিয়া দিবে। একবার ফুটিয়া আসিলে পরিমিত জল দিয়া পাক-পাত্রে মূখ ঢাকিয়া রাখিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, জাফরাণ-বাটা দিয়া এক-বার ফুটাইবে। পরে, তাহাতে ঘৃত ও গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া, এক-বার নাড়িয়া নামাইয়া



নইবে। ডিম-প্রলেহে, আলু এবং কলাই-গুটির দানা দিয়া পাক করিলে আরও উত্তম হইয়া থাকে।

**অন্নমধুর মৎস্য পাক।** উপকরণ ও পরিমাণ।—  
ধোত মৎস্য-খণ্ড এক সের, আলু আধ সের, ঘৃত এক পোয়া, লেবুর রস দেড় পোয়া, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ আট আনা, জাফরাণ দুই আনা, কিস্মিস্ দুই ছটাক, বাদাম এক ছটাক, ধনে দুই তোলা, আদা দুই তোলা, চিনি আধ পোয়া, লবঙ্গ ও লবণ পরিমিত।

মাছে কিঞ্চিৎ গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ মাখিয়া, আধ পোয়া ঘূতে এলাইচ ফোড়ন দিয়া সঁতলাইয়া লও। আলু ও বাদাম, আধ ছটাক ঘূতে সঁতলাইয়া রাখ। এখন, পানক প্রস্তুত করিয়া তাহা জ্বালে চড়াও, এবং ফুটিয়া আসিলে, মৎস্য, আলু, বাদাম ও কিস্মিস্ এক সঙ্গে ঢালিয়া দাও। পরে, তাহাতে ঘৃত ও গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ ব্যতীত সমুদায় উপকরণ-গুলি ঢালিয়া, মৃদু তাপ দিতে থাক। গা-মাখা গোছের হইয়া উঠিলে, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ ও অবশিষ্ট ঘৃত দিয়া নামাইয়া লও।

**নারঙ্গ প্রলেহ।** নারঙ্গ লেবুর আকারে গঠন করিয়া, এই প্রলেহ পাক হইয়া থাকে বলিয়া, ইহাকে নারঙ্গ প্রলেহ কহে। এই প্রলেহ রসনার বেশ তৃপ্তি-কর।

উপকরণ ও পরিমাণ।—থোরা মাংস দেড় সের, ঘৃত দেড় পোয়া, পিঁয়াজ দুই তোলা, ধনে এক তোলা, বাদাম এক ছটাক, পেস্তা দুই ছটাক, কিস্মিস্ দুই ছটাক, আদা এক তোলা, ছোলার বেসন এক ছটাক, পানক দেড় পোয়া, ডিম ছয়টা, মরীচ আধ তোলা, লেবু একটা, গন্ধ-দ্রব্য বার আনা, জাফরাণ দুই আনা, লবঙ্গ এবং লবণ পরিমিত।

লিখিত মাংসের মধ্যে আধ সের রাখিয়া, এক সের মাংসে আদা-বাটা ও লবঙ্গ মাখাইয়া ঘূতে কসিয়া লও। এক্ষণে ধনে-বাটা এবং লবণ, পরিমিত জ্বলে গুলিয়া, ঐ মাংসে ঢালিয়া জ্বাল দিতে থাক। সু-সিদ্ধ হইলে,

নামাইয়া রাখ। এ-দিকে অবশিষ্ট আধ সের মাংস অর্ধেক গন্ধ-দ্রব্যের সহিত ঘূতে ভাজিয়া, তাহাতে বেসন, ডিমের খেত ভাগ, গন্ধ-দ্রব্যের কিস-দংশ চূর্ণ এবং লেবুর রস একত্রে মিশ্রিত করিয়া, তদ্বারা খাসা প্রস্তুত কর। এখন, এই খাসাতে কতক-গুলি ঠুলি প্রস্তুত করিয়া, তন্মধ্যে কিস-মিস ও পেস্তা-চূর্ণ পূর দিয়া, নারঙ্গ-লেবুর আকারে গঠন কর। সমুদায়-গুলি গঠিত হইলে, বাষ্প-যন্ত্রে পাক কর, এবং দৃঢ় হইলে নামাইয়া লও। পরে তাহা ঘূতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া, পানকে এক ঘণ্টা ডুবাইয়া রাখ। অনন্তর, পানক-সমেত ঐ লেবুর আকৃতি-গুলি পূর্ব-পক্ক মাংস ও বোলের সহিত এক-একটি মিশাইয়া, অল্প তাপ দ্বারা পাক কর। সু-পক্ক হইলে, অল্প-মাত্র বোল লইয়া তাহাতে বাদাম-বাটা, জাফরাণ, অবশিষ্ট ঘূতে গুলিয়া ঢালিয়া দাও। এখন, একবার নাড়িয়া চাড়িয়া, তাহাতে অবশিষ্ট মসলা-চূর্ণ ছড়াইয়া নামাইয়া লও।

**মোগলাই মিঠা কোন্দী।** কোন্দী প্রথমতঃ মোগলাই, হিন্দুস্থানী এবং ইছদী, এই তিন-ভাগে বিভক্ত করিতে পারা যায়। আবার উহাদিগের প্রত্যেকের রন্ধন-প্রণালী অনুসারে বহু-বিধ নিয়মে পাক হইয়া থাকে। কোন্দীর মাংস, আধ পোয়া হইতে এক পোয়া আকারে বড় করিয়া কুটিতে হয়।

প্রথমতঃ এক-সের পরিমিত মাংস, খণ্ড-খণ্ড করিয়া কুটিবে। পরে তাহাতে দুই আনা আন্দাজ রসুন-বাটা ও দুই তোলা পিঁয়াজ-বাটা মাখিবে। উহা মাখান হইলে, দুই তোলা আদা-বাটা মাখাইবে। আদা মাখান হইলে, আধ তোলা লঙ্কা-বাটা মাখাইতে হইবে। অনন্তর, দেড় তোলা লবণ, দারুচিনির ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কুচি ছয় আনা, লবঙ্গ চারি আনা, ছোট-এলাচের দানা দুই আনা, এবং আধ ছটাক চিনি কিংবা বাতাসা, ঐ মাংসের সহিত মিশাইয়া শীতল স্থানে, আন্দাজ একঘণ্টা কাল ঢাকিয়া রাখিবে। পরে পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইবে। এই সময় পাচক ও

পাচিকাদিগের মনে রাখা আবশ্যক যে, পাঁঠার মাংস হইলে আধ পোয়া এবং খাসী কিংবা মটন হইলে এক ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াইবে। মাংস-বিশেষে এইরূপ ঘৃত কম-বেশী করিবার কারণ এই যে, ছাগ-মাংসে চর্কির ভাগ অল্প থাকে, এবং খাসী ও মটনে চর্কি অধিক পরিমাণে লক্ষিত হয়। তাহাতে চর্কি অধিক, তাহাতে ঘৃত অধিক না দিলে, কোন ক্ষতি হয় না। কারণ, ঐ চর্কি জ্বালে গলিয়া ঘৃতের কাজ করিয়া থাকে। একটি ডেক্চিতে ঘৃত জ্বালে চড়াইলে ভাল হয়। ডেক্চির অভাবে হাঁড়িতে রাখা চলিতে পারে। যখন দেখা যাইবে, ঘৃতের গাঁজ মরিয়াছে, তখন উহাতে পূর্ব-প্রস্তুত মাংস ঢালিয়া দিয়া, খুস্তি দ্বারা নাড়িয়া-চাড়িয়া, হাঁড়ির মুখ বন্ধ করিয়া দিবে। মাংস অল্প-ক্ষণ জ্বাল পাইলে, হাঁড়ির মুখের ঢাকনিটি এক-বার খুলিয়া, উহা আর এক-বার নাড়িয়া উলট-পালট করিয়া দিবে। এই সময় দেখা যাইবে, মাংস হইতে এত জল বাহির হইয়াছে যে, তাহাতে-ই বোধ হইবে, আর জল দেওয়ার আবশ্যকতা নাই। এই নিয়মে মাংস-গুলি নাড়িয়া, পুনর্বার হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া দিবে। ষত-ক্ষণ পর্যন্ত মাংসের ঐ রস বা জল না মরিয়া যায়, তত-ক্ষণ মধ্যে, তিন-চারি মিনিট অন্তর অন্তর, পূর্ববৎ নিয়মে এক এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া দিয়া ঢাকিয়া রাখিবে। পরে যখন দেখা যাইবে যে, মাংসের জল শুষ্ক হইয়া ঘৃত মাত্র অবশিষ্ট আছে, সেই সময় অনবরত মাংস নাড়িবে। নাড়িতে ক্রটি করিলে, মসলাদি হাঁড়ির তলায় কামড়াইয়া লাগিবার সম্ভাবনা। এই সময় মসলার স্ফ-দ্রাণে ঘর আনোদিত হইবে। মাংস উত্তম-সুসিদ্ধ হইয়াছে কি না, তাহা জানিবার জন্ত হাঁড়ি হইতে এক খানি মাংস তুলিয়া টিপিয়া দেখিবে। গরম মাংস টিপিতে গেলে, আঙ্গুলে অধিক তাপ লাগিবার সম্ভাবনা; এজন্য একটি পাত্রে খানিক শীতল জল রাখিয়া, তাহাতে এক-খানি মাংস তুলিয়া রাখিবে এবং

একটু পরে তাহা টিপিয়া দেখিলে, আজুলে গরম লাগিবে না, এবং সিদ্ধ হইয়াছে কি না, তাহা-ও জানিতে পারা যাইবে। টিপিলে, যদি স্ন-সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, এরূপ বোধ হয়, তবে উহাতে আর এক ছটাক ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, হাঁড়ির মুখ বন্ধ করিয়া আগুনের আঁচে রাখিবে। কিন্তু যদি মাংস টিপিলে কঠিন বোধ হয়, তাহা হইলে এই সময় ঘৃত না দিয়া আধ সের পরিমাণ জল ঢালিয়া, হাঁড়ির মুখ বন্ধ করিয়া দমে বসাইবে। কিছুক্ষণ এই-রূপ আঁচ পাইলে, জল শুষ্ক হইয়া মাংস স্ন-সিদ্ধ হইবে। এই সময় এক ছটাক ঘৃত উহাতে ঢালিয়া দিয়া, উত্তম-রূপ নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইবে।

**মাংসের মিষ্ট অন্ন।** উপকরণ ও পরিমাণ।—অস্থি-শূণ্ড মাংস এক সের, ধনে-বাটা দুই তোলা, লবণ চারি তোলা, গোল-মরীচ আধ তোলা, দই এক পোয়া, চিনি এক পোয়া, হরিদ্রা দুই তোলা, সরিষা চারি আনা, ঘৃত আড়াই ছটাক, তেঁতুল চারি তোলা, দারুচিনি চারি আনা, ছোট-এলাচ দুই আশা, গোলাপ জল দুই তোলা।

ধনে, দই, হরিদ্রা, লবণ ও গোল-মরীচ মাংসের সহিত এরূপ ভাবে মাখিবে যেন, মাখিতে মাখিতে-ই কোমল হয়। মসলা মাখিয়া, মাংস প্রায় তিন ঘণ্টা কাল তদবস্থায় রাখিয়া দিবে। পরে, দুই ছটাক ঘৃত জ্বলে চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, মাংস-গুলি তাহাতে ঢালিয়া দিবে। যখন মাংসের রস শুকাইয়া আসিবে, তখন সমুদায় জল মাংসে ঢালিয়া, নাড়িয়া-চাড়িয়া রাখিবে। মাংস যখন স্ন-সিদ্ধ হইবে, তখন আধ সের জলে তেঁতুল গুলিয়া, তাহাতে চিনি মিশাইয়া ঢালিয়া দিবে এবং খুব ফুটিয়া উঠিলে, অবশিষ্ট ঘৃত আর একটি পাত্রে জ্বলে চড়াইবে। উহা পাকিয়া আসিলে সরিষা-গুলি ফোড়ন দিয়া, সম্বর দিয়া ঢাকিয়া দিবে। পরে কিয়ৎক্ষণ জ্বলে রাখিয়া, বোল অপেক্ষাকৃত গাঢ় হইয়া আসিলে, নামাইয়া গোলাপ-জলে ছোট-এলাচ ও দারুচিনি-বাটা মিশাইয়া, তাহাতে ঢালিয়া রাখিবে।

**ডিমের কোন্দা।** উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম কুড়িটা,

ধনে-বাটা তিন তোলা, হরিদ্রা-বাটা আধ তোলা, মোরি চারি আনা, তেজপাতা ছয় আনা, মরীচ-বাটা এক তোলা, দারুচিনি-বাটা ছয় আনা, আদা এক তোলা, লবঙ্গ ছয় আনা, ছোট-এলাচ-বাটা ছয় আনা, ঘৃত এক পোয়া, চিনি এক তোলা, লবণ পরিমিত।

পাক-পাত্রে জল চড়াইয়া, তাহাতে ডিম স্ন-সিদ্ধ কর। সিদ্ধ হইলে নামাইয়া রাখ, এবং শীতল হইলে, তাহার উপরের খোলা ছাড়াইয়া পাত্রান্তরে রাখ। এখন মরীচ, হরিদ্রা, আদা ও ধনে-বাটা এবং লবণ অর্দ্ধেক-পরিমাণ লইয়া, অল্প জলে গুলিয়া, ডিমে মাখাইতে থাক। এই সময় একটি সরু শলা দ্বারা প্রত্যেক ডিম ছিদ্র ছিদ্র করিয়া, তন্মধ্যে উক্ত মসলা প্রবেশ করাইয়া দিতে হইবে। এই-রূপে গোলা মসলা, ডিমের ভিতর ও উপর উত্তম-রূপে মাখান হইলে, উহার আশ্বাদন অপেক্ষাকৃত স্ন-স্বাদ হইবে। এ-দিকে পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া দেড় ছটাক ঘৃত পাকাইয়া লইবে, এবং তাহাতে ডিম-গুলি ছাড়িয়া দিয়া, অল্প পরিমাণে ভাজিয়া নামাইয়া লইবে। এখন, অবশিষ্ট হরিদ্রা-বাটা, মরীচ-বাটা, ধনে-বাটা ও আদা-বাটা জলে গুলিয়া জ্বাল দিতে থাকিবে। এবং দুই এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, তাহা নামাইয়া, পরিকৃত কাপড়ে ছাঁকিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে। এই সময় অবশিষ্ট লবণ-ও ঐ জলে দিবে। ইহা-ই মসলার জল প্রস্তুত হইল। পূর্বে যে পাক-পাত্রে ডিম ভাজা হইয়াছিল, তাহাতে ঘৃত আধ ছটাক দিয়া পুন-রবার পাত্রটি জ্বালে চড়াও, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে তেজপাতা ও আস্ত মোরী ছড়াইয়া দিয়া, কাটি কিংবা খুস্তি দ্বারা নাড়িতে থাক। যখন দেখা যাইবে, মোরী ফুটিয়া উঠিয়াছে, তখন তাহাতে পূর্ব-রক্ষিত ডিম-গুলি ঢালিয়া আস্তে আস্তে নাড়িতে থাক। পরে, মসলার জল উহাতে ঢালিয়া দাও, এবং মধ্যে মধ্যে ধীরে ধীরে নাড়িয়া দিতে থাক। একরূপ নিয়মে নাড়িতে হইবে, যেন ডিম-গুলি ভাজিয়া না যায়।

জালে জল মরিয়া আসিলে, লবঙ্গ, দারুচিনি এবং এলাচ উত্তম-রূপে বাটিয়া, অবশিষ্ট ঘৃত ও চিনির সহিত মিশাইয়া, উহাতে ঢালিয়া দাও। এই সময় এক-বার ডিম-গুলি আস্তে আস্তে নাড়িয়া, উনান হইতে পাক-পাত্রটি নামাইয়া, মুখ ঢাকিয়া রাখ। পরিবেষণ কালে, ঘৃতাক্ত ঝোলের সহিত ডিম গুলি মাখাইয়া, ভোক্তাদিগের পাতে দাও।

**আলু বা মুখি-কচুর কোন্দা।** আলু অথবা কচুর খোসা ছাড়াইয়া, অল্প লবণ ও জলের সহিত উত্তম-রূপে ধুইবে। ধোয়া হইলে, ঘৃতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া লইবে। পরে দই, লবণ, বেসন এবং আদা-বাটা, গোলমরীচ-বাটা, লঙ্কা-বাটা, জীরা-বাটা, ধনে-বাটা, তেজপাতা-বাটা, ছোট-এলাচ-বাটা, লবঙ্গ-বাটা, দারুচিনি-বাটা, হরিদ্রা-বাটা, এক-সঙ্গে গুলিয়া, উহাতে ঢালিয়া দিবে। অল্প-ক্ষণ জালে থাকার পর, তাহাতে পরিমাণ-মত জল এবং জাম্বুরাণ দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া দিবে। জল অর্ধেক মরিয়া আসিলে, উহা জাল হইতে নামাইয়া লইবে। কোন্দার আলু আস্ত আস্ত থাকা আবশ্যক।

**নাছেল মোল।** বৃহৎ-জাতীয় অর্থাৎ রুই, কাতলা এবং মৃগেল প্রভৃতি মৎশ্রে মোল পাক করিলে, উহার উত্তম আশ্বাদ হয়। মৎশ, বড় বড় ঢাকা-ঢাকা করিয়া কাটিয়া ভাজিবে। পরে আবশ্যক-মত ময়দা ও নারিকেল-দুগ্ধ এবং তেজপত্র, একত্রে ফুটাইয়া লইবে। এক সের মৎশ্রে আধ সের নারিকেল-দুগ্ধ হইলে-ই যথেষ্ট হইবে। ফুটিবার পর জাল হইতে নামাইয়া শীতল করিবে। অনন্তর, উত্তম-রূপে কেটাইয়া পুনর্বার জালে চড়াইবে, এবং মুহু জালে পাক করিবে। যখন দেখিবে, ঘন হইয়া আসিয়াছে, তখন এক-বারে জাল বন্ধ করিয়া, কয়লার আগুনের আঁচে দিবে। এই সময় মাছ ও লবণ উহাতে ঢালিয়া দিবে। মাছ দেওয়ার পর, অথগু মসলা অর্থাৎ ছোট এলাচের দানা, লবঙ্গ, আদার কুচি, দারুচিনির কুচি, কাঁচা লঙ্কার কুচি দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ

ঢাকিয়া দিবে। যখন বেশ থক-থকে হইয়া আসিবে, তখন তাহাতে মাখম দিয়া নামাইলে, মাছের মৌল পাক হইল।

**মাগুর মাছের বোল।** প্রথমে এক সের আন্দাজ মাগুর মাছ কুটিয়া ধুইয়া লবণ ও হরিদ্রা মাখাইয়া, জল ঝরাইবে। এ দিকে কড়াতে এক ছটাক আন্দাজ তৈল জ্বালে চড়াইয়া, মাছ-গুলি ভাজিবে; অনন্তর, আধ সের আলু ও এক পোয়া পটোলের খোসা ছাড়াইয়া ঐ তৈলে সঁতলাইয়া পাত্রান্তরে রাখিবে। এখন একটি হাঁড়িতে পরিমাণ-মত ধনে-বাটা, জীরামরীচ-বাটা, হরিদ্রা ও লঙ্কা-বাটা, লবণ, তেজপাত-বাটা ও মোরী-বাটা জ্বলে গুলিয়া হাঁড়িতে ঢাকিয়া দিবে; অনন্তর, ফুটিয়া উঠিলে, তাহাতে মাছ-গুলি দিয়া, শরা ঢাকা দিবে। জল মরিয়া আসিলে, ঐ-গুলি একটি পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে। পরে হাঁড়িতে স্নত বা তৈল দিয়া, কিঞ্চিৎ লবণ ও ছোট-এলাচ ফোড়ন দিবে। এলাচের দান্না-গুলি ফুটিতে আরম্ভ করিলে, মাছ ঢালিয়া দিবে। কিঞ্চিৎ গরম-মসলা দিয়া নামাইয়া রাখিবে।

**মাছের বোল।** প্রথমে বোলের তরকারি-গুলি (বেগুন ব্যতীত) তৈলে হেলানি মারিয়া লইবে। পরে হরিদ্রা, জীরামরীচ, ধনে ও লঙ্কা জ্বলে গুলিয়া, হাঁড়িতে করিয়া জ্বালে চড়াইবে। জল ফুটিয়া আসিলে, তাহাতে তরকারি দিবে; পরে ভাজা মাছ এবং লবণ দিয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। কিয়ৎ-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে তরকারি-গুলি স্ব-সিদ্ধ হইয়া জল মরিয়া আসিবে। এখন, তাহা নামাইয়া, পাত্রান্তরে ঢালিয়া রাখিবে। পরে একটি পাক-পাত্রে তৈল চড়াইয়া এবং উহা পাকাইয়া, তাহাতে লঙ্কা, তেজপাতা দিয়া নাড়িবে; পোড়া-পোড়া হইলে পাঁচফোড়ন সঘরা দিয়া; পূর্ব-রক্ষিত ব্যঞ্জন সম্বলন দিয়া, একবার নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। অনন্তর, দুই এক-বার ফুটিয়া আসিলে, নামাইয়া লইলে-ই, মাছের বোল হইল। যদি বোলের পরিমাণ অধিক হয় তবে বোলে অল্প-

পরিমাণ পিটালি কিংবা ময়দা গুলিয়া দিলে, বোল আঁটিয়া যাইবে। যে কোন বোলে জলের ভাগ অধিক হইলে-ই পান্সিয়া আশ্বাদ হইয়া থাকে। এজন্ত একটু বিবেচনা করিয়া দিবে। ময়দা কিংবা পিটালি না দিয়া রাখাই ভাল।

**মাছের রমনুশ**। আধ সের আন্দাজ রুই মাছ, চাকা-চাকা করিয়া কুটিয়া লবণ-জলে ধুইয়া তিন কাঁচা তৈলে ভাজিয়া একটি পাত্রে রাখিবে। পরে, হাঁড়িতে এক ছটাক আন্দাজ তৈল দিয়া, পিঁয়াজ-বাটা দেড় তোলা, আদা-বাটা সিকি তোলা, হরিদ্রা-বাটা আধ তোলা এবং লঙ্কা-বাটা দশ আনা ঢালিয়া দিয়া, ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে। বাদামী বর্ণ হইয়া আসিলে, জল ঢালিয়া দিয়া, হাঁড়ির মুখে শরা ঢাপা দিবে। জল ফুটিয়া আসিলে, ভাজা মাছ-গুলি তাহাতে দিয়া, পুনরায় শরা ঢাপা দিবে। ফুটিতে আরম্ভ করিলে লবণ দিবে। অনন্তর, জল দিতে দিতে জল মরিয়া আসিবে। যখন দেখিবে, মসলা-গুলি মাছের গায়ে মাথ-মাথ হইয়াছে, তখন নামাইবে।

**ইলিস মাছের রসা**। টাটকা ইলিস বড় বড় করিয়া কুটিয়া, লবণ ও হরিদ্রা মাখাইবে। জীরা-মরীচ-বাটা, লঙ্কা-বাটা ও বেশী পরিমাণ সরিষা-বাটা জলে গুলিয়া জালে চড়াইবে; জল গরম হইলে, তাহাতে কাঁচা মাছ ছাড়িয়া দিবে। সু-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, সস্তলন দিয়া, লবণ দিবে, ঘন হইলে নামাইয়া রাখিবে।

**লোণামাছের ইংলিশ ব্যঞ্জন**। উপকরণ ও পরিমাণ।—লোণামাছ আধ সের, দুধ আধ পোয়া, ময়দা এক কাঁচা, মাখন দুই কাঁচা, ডিম দুইটি, আলু এক পোয়া, লবণ আবশ্যক-মত, মরীচ-চূর্ণ উপযুক্ত-পরিমাণ।

প্রথমে মাছ খণ্ড খণ্ড করিয়া জলে সিদ্ধ করিয়া লইবে। এখন দুধে ময়দা গুলিয়া মৃদু জালে চড়াইবে, এবং ফুটিয়া আসিলে, মৎস্ত, ডিমের



তরলাংশ, অর্দ্ধেক মাখম এবং আলু প্রভৃতি সমুদায় উপকরণ উহাতে চালিয়া দিবে। জ্বালে বেশ সু-পক হইলে নামাইয়া, অবশিষ্ট মাখমে দুই একটি লক্ষা ফোড়ন দিয়া উহা সম্বর্য দিবে। রুচি অনুসারে, সিদ্ধ করার পর, মাছ তৈলে ভাজিয়া লইতে পারা যায়। কিন্তু ইউরোপীয়-গণ মাছ আদৌ ভাজে না।

**বাইন মাছের ব্যঞ্জন।** উপকরণ ও পরিমাণ ;—দেড় সের মাছ, একটি পিয়াজের কুচি, চারি কাঁচা মাখম, পরিমিত মরীচ এবং লবণ।

প্রথমে মাছের ছাল ছাড়াইয়া, লম্বা লম্বা করিয়া কাটিবে। পরে লবণ মাখাইয়া, পাক-পাত্রে মাখম দিয়া সম্বর্য লাইবে। পিয়াজ সিদ্ধ করিয়া পাক-পাত্রে দিবে। তাহার পর জল চালিয়া দিয়া পাক-পাত্র সম্পূর্ণরূপে শর্য দিয়া ঢাকিয়া রাখিবে। একটু পরে লবণ ও মরীচ-বাটা দিবে। ভাল-রূপ সিদ্ধ হইলে নামাইয়া লাইবে।

**ডিমের সহিত মাছ পাক।** উপকরণ ও পরিমাণ  
আধ সের অথবা কিঞ্চিৎ বেশী সিদ্ধ মাছ, তিনটি সিদ্ধ ডিম, দুই কাঁচা তৈল, আধ কাঁচা চিনি, দেড় ছটাক সিকা, পরিমাণ-মত লবণ ও সামান্য গোলমরীচ, এবং সরিষা-বাটা।

প্রথমে ডিমের কুসুম তৈলে চট্কাইয়া, তাহাতে চিনি, লবণ, সরিষা-বাটা এবং মরীচ মিশ্রিত করিবার পর, সিকা দিবে। এক্ষণে সিদ্ধ মৎস্ত খণ্ড-খণ্ড করিয়া পূর্ব-মিশ্রিত দ্রব্যের সহিত মিশাইবে। পরে একটি পাত্রে রাখিবে। এখন দমে বসাইবে, এবং ডিম ভাজিয়া, তাহার উপর ও চারিদিকে ছড়াইয়া দিবে।

**রুই মাছের ইংলিশ ব্যঞ্জন।** উপকরণ ও পরিমাণ।  
—এক পোয়া রুই মাছ, দুইটা ডিম, দুই কাঁচা গলা মাখম, এক কাঁচা রুটির ছিলকা, ও উপযুক্ত পরিমাণ গোলমরীচ এবং লবণ।

মাছ খণ্ড খণ্ড করিয়া কুটিয়া, সিদ্ধ করিবে এবং চামচ দ্বারা চটকাইয়া লইবে। ভাল-রূপ চটকান হইলে মাখম মিশাইবে। এ-দিকে ডিমের সহিত ঝুটির ছিল্কা মিশাইবে এবং লবণ দিবে। পরে সমস্ত দ্রব্য মিশ্রিত করিয়া; পাক-পাত্রে সিদ্ধ করিয়া রাখিয়া দিবে। এ-দিকে আধ পোয়া হুধে এক কাঁচা ময়দা গুলিয়া গরম করিবে। পরে গরম হুধে এক কাঁচা মাখম, একটা কাঁচা ডিমের তরলাংশ, সামান্য জৈত্রী-গুঁড়া দিবে। পূর্বে যে মাছ রাখিয়া রাখা হইয়াছে, এখন সেই সমস্ত ইহাতে মিশাইয়া দিবে।

**সন্নসহ মৎস্য পাক।** উপকরণ ও পরিমাণ।—রুই মাছের মধ্যভাগ, সামান্য গরম জলমিশ্রিত এক ছটাক মাখম, আধ পোয়া হুধের সর, সিকি কাঁচা ময়দা, এক কাঁচা মাখম, পরিমিত মরীচ-চূর্ণ ও লবণ।

ফুলিস্কেপ কাগজের দুই পিঠে মাখম মাখাইয়া, মাছে জড়াইবে এবং কাগজের ধার-গুলি উত্তমরূপে পিন দিয়া বন্ধ করিয়া দিবে। মাছ, ভাজিবার পাত্রে রাখিয়া, ছয় অথবা সাত চামুচে জল-মিশ্রিত মাখম ঢালিয়া দিবে। আবার এই মাছের উপর একটি পাত্র ঢাপা দিয়া, তিন কোয়ার্টার অথবা এক ঘণ্টা জ্বাল দিবে। উনানটি মাঝা-মাঝি রকম জ্বালিতে থাকিবে। সময়ে সময়ে ঢাকনিটি তুলিয়া ধরিবে এবং দেখিবে, যেন কাগজ পুড়িয়া না যায়। এ-দিকে, আর একটি পাত্রে হুধের সর রাখিয়া, তাহাতে একটি বড় মটর-পরিমাণে সোডা ফেলিয়া দিবে। তাহার পর গরম জলের উপর হুধের সরের পাত্র গরম করিয়া লইবে। ইহাতে সিকি কাঁচা ময়দা, এক কাঁচা মাখম, গোলমরীচ ও লবণ দিবে। পরে, যখন মাছের আচ্ছাদন-কাগজটি খুলিয়া যাইবে, তখন অর্ধেক সর ইহাতে ঢালিয়া দিবে এবং অবশিষ্ট সর আর একটি পাত্রে রাখিবে। হুধের সরের পরিবর্তে ডিম-মিশ্রিত হুধ ব্যবহার করিতে-ও পারা যায়।

**নারিকেল-দুধ-সহ মাছের ব্যঞ্জন**। অগ্রে মাছ সাঁতলাইয়া ঠাণ্ডা করিবে। পরে নারিকেল-কুয়া এক পোয়া, গরম জলে রাখিয়া, কিঞ্চিৎ পরে টিপিয়া লইবে। এদিকে তিন চারি খণ্ড লঙ্কা, ইচ্ছামত পিঁয়াজ, আধ-খানি রসুন, সামান্য ঘূতে ভাজিবে, এবং বাদাম ও নারিকেল-দুধ-সহ মাছ ঢালিয়া দিবে। পরে সর্কা, আদা, মরীচ এবং লবণ দিবে। অল্প উপায়ে এই ব্যঞ্জন প্রস্তুত করিতে হইলে, মাছ খণ্ড-খণ্ড করিয়া, হরিদ্রা-গুঁড়া, রুটির ছিলকা ও ডিম-সহ ঘূতে ভাজিবে, এবং কাঁচা লঙ্কা দিয়া নারিকেল-দুধে সিদ্ধ করিবে। পরে লবণ দিবে। ব্যঞ্জন কাই-কাই হইলে, নামাইয়া রাখিবে।

**ইংলিজি ধরনে কাঁকড়ার ব্যঞ্জন**। কাঁকড়ার উপরের খোলা ছাড়াইয়া ফেলিবে, শুকবল ভিতরের পাতলা কোমল আচ্ছাদনটি রাখিবে। পরে লবণ মাখাইয়া পৃথক পাত্রে রাখিয়া, উপরের কঠিন খোলাটি যত্ন করিয়া রাখিবে। এক্ষণে কাঁকড়া খণ্ড-খণ্ড করিয়া কুটিয়া লইবে এবং কিছু পিঁয়াজ, আদার রস, সামান্য লেবুর রস, মরীচ-চূর্ণ ও লবণ দিয়া মাখমে ভাজিয়া লইবে। যখন মাখম শেষ হইয়া যাইবে, তখন সামান্য জল দিবে এবং স্ন-পক হইলে, জাল হইতে নামাইবে। কাঁকড়ার সর্ব-উপরের কঠিন আবরণে, মিশ্রিত দ্রব্য পরিপূর্ণ করিবে। ছয়টা কাঁকড়ার শাঁস পাঁচটি কঠিন আবরণে পুনরায় পরিপূর্ণ করিবে। এবং রুটির ছিলকা ও মাখম উহাতে দিয়া, ভাজিয়া লইবে। বৈद्य-শাস্ত্র-মতে—কাঁকড়ার মাংস, মল-মূত্র-বিরেচক, ভয় স্থান সন্ধানকারী আর বাত-পিত্ত-নাশক। \* এই মাংস শীতল, ধাতু-পোষক, বল-কর ও নারী-জাতির রক্তপ্রবাহের প্রশমন-কারী। †

\* কর্কটঃ সৃষ্টবিগ্নত্রঃ সন্ধানানিলপিত্তজিৎ।

† কুলীরকন্ত মাংসজ শীতং ধাতুবিবর্দ্ধকম্।

বৃহৎ রক্তপ্রবাহক জীবাং শমনতি কৃপাং।

**পাশ্র্ণার মাংস।** উপকরণ ও পরিমাণ।—পাশ্র্ণার কোমরের মাংস, রুটির ছিলকা, আধ-খানি পিঁয়াজ, গোলমরীচ, লবণ, ময়দা এবং মাখম।

মাংস বড়-বড় করিয়া কাটিবে, এবং তাহাতে রুটির ছিলকা ও পিঁয়াজ একত্র করিবে। পরে লবণ এবং গোলমরীচ দিবে। এক্ষণে সমস্ত মাংসে মসলা দিয়া, সূতার দ্বারা বাঁধিয়া, হাঁড়িতে অথবা ডেক্‌চিতে রাখিয়া এক সের জল দিয়া, কোয়ার্টার আন্দাজ সিদ্ধ করিবে এবং শরা চাপা দিয়া রাখিবে। সিদ্ধ হইলে, শরা খুলিয়া, সামান্য মাখম এবং ময়দা দিবে। পরে জাল হইতে নামাইয়া রাখিবে। ব্যবহার করিবার পূর্বে, সূতা কেলিয়া দিয়া, অল্প পাত্রে রাখিবে।

**ছাপ-মাংস।** উপকরণ ও পরিমাণ।—এক সের মাংস, একটি গাজর, একটি শালগম, একটা পিঁয়াজ, আধ ছটাক মাখম, হরিদ্রা-বাটা, লঙ্কা ও জল পরিমিত।

মাংসের চর্কি পৃথক্ করিয়া রাখিয়া দিবে। একটি পাত্রে আধ ছটাক মাখম দিয়া, হরিদ্রা মাখিয়া মাংস ভাজিতে থাকিবে। মাংস সামান্য কটা-বর্ণ হইলে, তখন যে চর্কি মাংস হইতে বাহির হইবে, তাহা পৃথক্ করিয়া লইবে। পরে গাজর, শালগম, পিঁয়াজ ছাড়াইয়া খণ্ড-খণ্ড করিয়া কুটিবে; এবং লেবুর পাতা, তেজপাতা, একত্রে বাঁধিয়া মাংস এবং শালগম প্রভৃতির সহিত পাক-পাত্রে আড়াই পোয়া জল দিয়া, চল্লিশ মিনিট সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ করিবার সময় পাক-পাত্রে উপর এক-খানি শরা চাপা দিয়া রাখিবে। নামাইবার পূর্বে সামান্য জলে লবণ, গোলমরীচ-চূর্ণ, আধ ছটাক ময়দা গুলিয়া মাংসে ঢালিয়া দিবে। এক্ষণে গাজর, শালগম প্রভৃতি তরকারি, মাংস হইতে বাছিয়া লইবে এবং যে চর্কি পৃথক্ করিয়া রাখিয়াছ, সেই চর্কির সহিত তাহা রন্ধন করিবে।

**পাঁঠার মাংস রন্ধন।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস

এক সের, পিঁয়াজ চারিটি, বাদাম তিনটি, গাজর দুইটি, শালগম এক কাঁচা, ময়দা, গোলমরীচ, হরিদ্রা-বাটা, লব্ধা, লবণ ও জল পরিমিত ।

মারারি-রকম মোটা পশ্চাতের মাংস চর্কি-রহিত করিয়া কুটিবে, এবং সামান্য মাখম দিয়া ভাজিয়া লইবে । যখন সামান্য কটা-বর্ণ হইবে, তখন নামাইয়া রাখিবে । এ-দিকে পিঁয়াজ, গাজর, শালগম, বাদাম, টুকরা টুকরা করিয়া কুটিয়া, মাংসের মত ভাজিয়া লইবে । পরে পাক, পাত্রে মাংস-সহ জলে সিদ্ধ করিবে । অনন্তর এক কাঁচা লবণ, পরিমাণ, মত গোলমরীচ এবং লব্ধা ও হরিদ্রাদি দুই কাঁচা শীতল জলে এক কাঁচা ময়দা গুলিয়া, মাংসে ঢালিয়া দিবে ; এবং স্থ-সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া রাখিবে । যদি ইচ্ছা কর, তাহা হইলে গাজর এবং শালগম না দিয়া, কেবল-মাত্র আলু দিয়া রাখিতে পারিবে ।

**ভেড়ার বুকের মাংস রন্ধন । উপকরণ ।—**  
ভেড়ার বুকের মাংস একটি, গোলমরীচ, পরিমাণ-মত জল, মাখম, হরিদ্রা, লব্ধা এবং লবণ ।

মাংসের চামড়া ছাড়াইয়া, খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিবে, এবং লবণ ও গোলমরীচ মাখাইবে । এখন, একটি পাক-পাত্রে পরিমাণ-মত জল দিয়া, মাংস সিদ্ধ করিবে । আধ-সিদ্ধ হইলে, সমুদায় উপকরণ দিবে । সিদ্ধ হইলে সামান্য মাখম ও ময়দা দিবে । এ-দিকে এক পোয়া কলাই-গুটি প্রস্তুত করিয়া রাখিবে, এবং মাখম ও ময়দা দেওয়ার পর মাংসে ঢালিয়া দিবে । স্থ-সিদ্ধ হইলে নামাইয়া লইবে ।

**আধ-সিদ্ধ ডিমের সহিত মেষ-মাংসের ব্যঞ্জন । উপকরণ ও পরিমাণ—**সাঁতলান মেষ-মাংস আধ পোয়া, মাখম, গোলমরীচ, লবণ এবং উপযুক্ত পরিমাণে মসলা ও আধ-সিদ্ধ ডিম ।

সাঁতলান মাংস, খণ্ড খণ্ড করিয়া কুটিবে এবং তাহাতে হরিত্রা, লবণ, মরীচ এবং মসলা দিবে। এখন, একটি পাত্রে মাখম গরম করিয়া তাহাতে মাংস-খণ্ড-গুলি নাড়িতে-চাড়িতে থাকিবে। যখন রীতি-মত সিদ্ধ হইবে, তখন সাঁমাগ্র ময়দা দিয়া নামাইয়া, একটি পাত্রে রাখিবে। অনন্তর, অল্প-পরিমাণ মাখম, ডিম ও মাংস এক সঙ্গে মাখিয়া লইবে।

**দো-পিঁহাজা।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, পিঁয়াজ (দো-চেরা) আধ পোয়া, ঘৃত এক পোয়া, আদা-বাটা এক তোলা, লঙ্কা-বাটা এক তোলা, ছোট-এলাচ দেড় আনা, দারুচিনি দুই আনা এবং লবণ পরিমিত।

মাংস-গুলি বাদামী ধরণে খণ্ড খণ্ড করিয়া লইবে। পরে তিন ছটাক ঘৃত একটি হাঁড়িতে চড়াইয়া, তাহাতে মাংস ও পিঁয়াজ ও আধ তোলা লবণ দিয়া, উত্তম-রূপে নড়াইয়া, ঢাকিয়া রাখিবে, এবং মৃদু মৃদু জ্বল দিতে থাকিবে। অল্প-ক্ষণ পরে ঢাকনি খুলিলে দেখিতে পাইবে, মাংস হইতে এত জল বাহির হইয়াছে যে, তাহাতে মাংস-গুলি সমস্ত ডুবিয়া গিয়াছে। এই সময় আর এক-বার নাড়িয়া দিয়া, পুনরায় ঢাকিয়া দিবে। এই-রূপে যত-ক্ষণ পর্যন্ত জল শুষ্ক না হয়, ততক্ষণ মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া দিবে ও ঢাকিয়া রাখিবে। জল শুষ্ক হইয়া আসিলে, তখন হরিত্রা, আদা ও লঙ্কা-বাটা দিয়া অনবরত নাড়িতে থাকিবে, এবং মাংসের বাদামী রং হইলে, উহাতে ছোট-এলাচ ও দারুচিনি দিয়া অনবরত নাড়িবে। মসলাদির সু-গন্ধ বাহির হইলে, উহাতে আধ সের জল ও অবশিষ্ট লবণ দিয়া নাড়িয়া, পুনরায় জল শুষ্ক না হওয়া পর্যন্ত ঢাকিয়া রাখিবে। জল শুষ্ক ও মাংস সু-সিদ্ধ হইলে, অবশিষ্ট এক ছটাক ঘৃত দিবে, এবং সু-দ্রাণ বাহির না হওয়া পর্যন্ত অনবরত নাড়িবে। অবশেষে নামাইয়া, অর্দ্ধ-ঘণ্টা-কাল ঢাকিয়া রাখিলে-ই আহারের উপযোগী হইবে। এই রন্ধনের বিশেষ একটি সুবিধা এই

যে, উপরি-উক্ত রীতি-মত পাক করিলে দুই দিবস এবং শীত-কাল হইলে তন দিবস পরে-ও আহা-রের উপযোগী থাকে। তবে শীতল হইয়া যায় বলিয়া, আহা-রের সময় একটু গরম করিয়া লইলে-ই যথেষ্ট হয়।

**পাঁটার মাংস রাঁধিবার নিয়ম।** যত-প্রকার রাঁধিবার রীতি আছে, তন্মধ্যে বাঙ্গালা ধরণটি অতি সহজ এবং অল্প-ব্যয়-সাধ্য। বাঙ্গালা রন্ধনে কোন-প্রকার আড়ম্বর নাই, সামান্ত-রূপ মসলাদি দ্বারা পাকে অতি উপাদেয় হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস \* এক সের, আলু আধ সের, ঘৃত আধ পোয়া, সরিষা-তৈল এক ছটাক, জল পরিমিত, হরিদ্রা-বাটা দুই তোলা, আদা-বাটা এক তোলা, জীরা-মরীচ-বাটা দুই তোলা, ধনে-বাটা চারি তোলা, লবণ চারি তোলা, ছোট-গুল্লাচের দানা এক আনা, লবঙ্গ দেড় আনা, দারুচিনি ( কুচি কুচি ) দুই আনা, তেজপত্র আট-খানি, লঙ্কা-বাটা দেড় তোলা, বাতাসা বা চিনি এক তোলা।

বাঙ্গালা ধরণে মাংসে প্রায় ঝোলের ভাগ কিছু অধিক-ই থাকে। ভাতের সহিত মাখিয়া খাইতে হয় বলিয়া-ই, এ-দেশে মাংস-রন্ধনে ঝোল কিছু অধিক রাখিবার রীতি আছে। মাংসের ঝোল রাঁধিবার সময় একটি বিষয়ে বিশেষ মনোযোগ রাখিতে হয়, অর্থাৎ ঝোল এরূপ নিয়মে রাখিতে হইবে, তাহা যেন পান্‌সে না হয়। পান্‌সে হইলে, তাহা অতি বিস্বাদ হইয়া থাকে। যে পরিমাণে মাংস রাঁধিতে হইবে, তাহা কিছু বড় বড় করিয়া কুটিয়া লইতে হয়। পরে, তাহাতে এক তোলা লবণ, এক তোলা হরিদ্রা-বাটা এবং এক তোলা আদা-বাটা মাখাইবে। এ-দিকে পাক-পাত্রের এক ছটাক তৈল চড়াইয়া, উনানে বসাইবে। যখন

\* রাজনির্ঘণ্ট, রাজবল্লভ এবং ভাব প্রকাশ প্রভৃতি বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে ছাগ মাংসের গুণ—  
লঘু, স্নিগ্ধ, রুচি-কর, পুষ্টি দায়ক, বাত-পিত্ত-নাশক এবং মধুর।

কচি পাঁটার গুণ—লঘু, সু-স্বাদু, বল-দায়ক।

দেখা যাইবে যে, তৈলের গাঁজা মরিয়া আসিয়াছে, তখন উহাতে তেজ-পত্র-গুলি দিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া মাংস ঢালিয়া দিবে। পরে নাড়িয়া-চাড়িয়া পাত্রটির মুখ ঢাকিয়া দিবে। কিছুক্ষণ মুখ ঢাকা থাকিলে, মাংস হইতে অনেক জল বাহির হইবে। এই সময়, মধ্যে মধ্যে ঢাকনি খুলিয়া, এক এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। যখন দেখিবে যে, জল মরিয়া আসিয়াছে, তখন ঢাকনিটা একে-বারে খুলিয়া দিয়া, খুন্তি দ্বারা অনবরত নাড়িবে, এবং সমুদায় জল শুকাইয়া আসিলে, যখন দেখা যাইবে, মাংস-গুলির রঙ বাদামী বর্ণের স্থায় হইয়াছে, তখন তাহাতে জল ঢালিয়া দিবে। হাঁড়িতে জল ঢালিয়া দিয়া, তাহার মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। যখন দেখা যাইবে যে, উহা ফুটিতে আরম্ভ হইয়াছে, তখন ঢাকনিটি খুলিয়া, মাংসে অবশিষ্ট হরিদ্রা-বাটা, অর্দ্ধেক ধনে-বাটা, লঙ্কা-বাটা ও লবণ এবং বাতাসা দিয়া, হাঁড়িটি ঢাকিয়া দিবে। হাঁড়ির জল এক সের আন্দাজ থাকিতে থাকিতে, উহা নামাইয়া মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। এ-দিকে আলু-গুলির খোসা ছাড়াইয়া, দো-চিরা করিয়া শীতল জলে ধুইয়া রাখিবে। পরে আর একটি পাক-পাত্র জালে চড়াইয়া, তাহাতে আধ ছটাক স্নত দিবে, এবং উহা পাকিয়া আসিলে, আলু-গুলি ঢালিয়া দিয়া, বাদামী রঙ না হওয়া পর্যন্ত নাড়িবে-চাড়িবে। এইরূপে আলু-গুলি ভাজা হইলে, তাহা পূর্ব-রক্ষিত মাংসে ঢালিয়া দিবে। এক্ষণে আলু-ভাজার পাত্রে আধ ছটাক স্নত চড়াইয়া, তাহাতে আদার কুচি-গুলি দিয়া নাড়িবে, এবং একটু ভাজা-ভাজা হইলে, তাহাতে ছোট-এলাচ, লঙ্কা, দারুচিনি ও লবঙ্গ-গুলি দিয়া অনবরত নাড়িবে। আদা-গুলির বাদামী রঙ হইলে, উহাতে হাঁড়ির মাংস ঢালিয়া দিয়া-ই, মুখ ঢাকিয়া দিবে। ফুটিতে আরম্ভ হইলে, বোল তুলিয়া, তাহাতে অবশিষ্ট ধনে, জীরামরীচ গুলিয়া মাংসে ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। অনেকে এই সময় মাংসের বোল না



লইয়া, শীতল জলে মসলাদি গুলিয়া দিয়া থাকেন ; তাহাতে আশ্বাদনের কিছু ব্যতিক্রম ঘটবার সম্ভাবনা। অনন্তর, মাংসের আলু-গুলি সু-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, তাহাতে অবশিষ্ট ঘৃত দিয়া, আধ সের আন্নাঙ্গ ঝোল থাকিতে থাকিতে, উনান হইতে হাঁড়িটি নামাইয়া, ঢাকিয়া রাখিবে।

**তেল-ঝোল।** মাছের ঝোল যেরূপ নিয়মে রাঁধিতে হয়, তেল-ঝোলের রন্ধন প্রায় সেইরূপ। বাটি-চচ্চড়ির আশ্বাদনের সহিত, তেল-ঝোলের আশ্বাদনের অনেকটা মিল দেখিতে পাওয়া যায়। তেল-ঝোল অত্যন্ত মুখ-রোচক অথচ অতি সহজ এবং সামান্য ব্যয়-সাধ্য। আমরা সচরাচর যে সকল মসলা দ্বারা ব্যঞ্জনাদি রাঁধিয়া থাকি, তেল-ঝোলে তাহা অপেক্ষা কোন-প্রকার নূতন বা মূল্যবান্ মসলা আবশ্যক করে না। তবে ইহাতে তৈল কিছু অধিক ব্যবহৃত হইয়া থাকে। এই ব্যঞ্জনে তৈলের ভাগ অধিক ব্যবহৃত হয় বলিয়া, উহার নাম তেল-ঝোল হইয়াছে।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—মাছ এক সের, তরকারি এক সের, তৈল ( সরিষার ) এক পোয়া, লবণ পরিমিত, হরিত্রা-বাটা দুই তোলা, জল আধ সের, লঙ্কা ও সরিষা-বাটা \* পরিমিত।

তেল-ঝোলে ইলিস, পোনা কিংবা বাটা মাছ হইলে-ই ভাল হয়। খুব পাকা মাছে তত সুখাণ্ড হয় না। অল্পাংশ ব্যঞ্জনে যেরূপ তরকারি কুটিয়া ধুইয়া লইতে হয়, ইহাতেও সেইরূপ তরকারি প্রস্তুত করিয়া লইবে। মাছের ঝোলে যে সকল তরকারি ব্যবহৃত হইয়া থাকে,

\* রুচি অনুসারে অর্থাৎ বাঁহারী ঝাল খাইতে ভাল বাসেন, তাঁহার ইচ্ছা করিলে, উহার পরিমাণ অধিক করিতে পারেন এবং বাঁহাদিগের লঙ্কার ঝাল সহ হয় না, অর্থাৎ অর্শ ও অন্ন-রোগ-গ্রস্ত ব্যক্তি সকল উহা এক-বারেই পরিত্যাগ করিলে-ও চলিতে পারে।

ইহাতে-ও সেই সকল তরকারি ব্যবহৃত হয়। যে কোন তরকারি, কচি অবস্থায় তেল-ঝোলের পক্ষে উত্তম। বিশেষতঃ ফুল-কপি, কলাই-গুটি এবং আলু হইলে-ই ভাল হয়। তেল-ঝোলে কাঁচকলা ব্যবহার করিলে, উহার আশ্বাদন খারাপ হয় এবং রঙ কাল হইয়া থাকে, এজন্য উহা পরিত্যাগ করা-ই উত্তম। তরকারি-গুলি যেমন কুটিয়া ধুইয়া রাখিবে, সেই-রূপ মাছ-গুলি-ও কুটিয়া-বাছিয়া লবণ ও হরিদ্রা মাখাইয়া, ভাজিয়া লইবে। পরে একটি হাঁড়িতে সমুদায় তৈল দিয়া জ্বালে চড়াইবে। হাঁড়িতে করিয়া রাঁধিবার কারণ এই যে, কড়াতে রাঁধিলে, বাজনের রঙ প্রায়-ই কাল হইয়া থাকে। তৈল পাকিয়া আসিলে, তাহাতে লঙ্কা ফোড়ন দিবে। যখন দেখা যাইবে যে, ইহা ভাজা-ভাজা হইয়াছে, তখন সমুদায় তরকারি ঐ হাঁড়িতে ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া কসিয়া লইবে। তরকারি-গুলি কসা হইলে, জল ঢালিয়া দেওয়া আবশ্যক। ঝোলের একটি বলক উঠিলে তাহাতে হরিদ্রা-বাটা, সরিষা-বাটা, লবণ এবং মাছ-গুলি ঢালিয়া দিবে। এই-রূপ অবস্থায় থানিক জ্বালে থাকিলে-ই, উহার ঝোল মরিয়া বেশ মাখ-মাখ হইয়া আসিবে; তখন উনান হইতে নামাইয়া লইলে-ই তেল-ঝোল প্রস্তুত হইল। যেরূপ নিয়মে তেল-ঝোল রাঁধিবার বিবরণ লিখিত হইল, অনেকে আবার ঠিক ঐ নিয়মে না রাঁধিয়া, প্রথমে অর্ধেক তৈলে তরকারি কসিয়া ব্যঞ্জন রন্ধন করেন, এবং উহা প্রস্তুত হইলে, অবশিষ্ট তৈলে লঙ্কা ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইয়া থাকেন। পাচকগণ উভয় নিয়মের মধ্যে যে কোন নিয়মে রাঁধিতে পারেন। প্রকারান্তর;—কেহ কেহ আবার তেল-ঝোলে আদৌ তরকারি না দিয়া তৈল, লবণ, হরিদ্রা, লঙ্কা এবং সরিষা-বাটা দিয়া রাঁধিয়া থাকেন। কাঁচা মাছ বলকে না দিয়া, ভাজিয়া রাঁধিয়া-ও থাকেন। জল কম দিলে ব্যঞ্জন তেলের উপর থাকিবে।

**মৌরীর ব্যঞ্জন।** উপকরণ ও পরিমাণ।—বড় পাকা কই মাছ এক সের, তৈল তিন পোয়া, মৌরি-বাটা আধ পোয়া, গোলমরীচ-বাটা এক তোলা, হরিদ্রা-বাটা দেড় তোলা, পাঁচফোড়ন পরিমিত, ধনে-বাটা দুই তোলা, জীরা-বাটা দুই তোলা, তেজপত্র-বাটা আধ তোলা, ছোট এলাচ-বাটা চারি আনা, লবঙ্গ-বাটা দুই আনা, দারুচিনি-বাটা দুই আনা, লবণ পরিমিত, উপযুক্ত লক্ষা, ঘৃত এক ছটাক, গরম জল এক পোয়া।

আস্ত কই মাছ-গুলি পরিষ্কার করিয়া উহার গায়ের দুই পাশে লম্বা-লম্বি কিছু চিরিয়া দেও। পরে জলে ধুইয়া এক-স্থানে রাখিয়া দেও, যেন জল ভাল-রূপে ঝরিয়া যাইতে পারে। যে তিন পোয়া তৈল আছে, তাহা হইতে এক পোয়া পৃথক্ করিয়া, একটি পাত্র জ্বালে চড়াও। মাছে আধ তোলা হরিদ্রা-বাটা ও এক তোলা লবণ মাখিয়া, ঐ তৈলে মাছ-গুলি বাদামী রঙ না ধরা পর্যন্ত ভাজিয়া লও। রীতি-মত ভাজা হইলে, তুলিয়া রাখ। মাছ ভাজিয়া যে কিছু তৈল উদ্ধৃত হইবে, তাহাতে অবশিষ্ট তৈল ঢালিয়া দিয়া, পাকিয়া আসিলে, পাঁচফোড়ন ও লক্ষা দিয়া, পরে গরম-মসলা ব্যতীত সমস্ত মসলা ঐ তৈলে ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। মসলা-গুলির ঈষৎ বাদামী রঙ ও স্ব-গন্ধ বাহির হইলে, তাহাতে গরম জল ঢালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িবে। ফুটিতে আরম্ভ হইলে, মাছ-গুলি আস্তে আস্তে ছাড়িয়া দিবে। মাছ ও মসলা যাহাতে পাত্রের নীচে বসিয়া পুড়িয়া না যায়, তন্নিমিত্ত জল শুষ্ক না হওয়া পর্যন্ত, খুস্তি দ্বারা মধ্যে মধ্যে নাড়িবে; কিন্তু এমন সতর্ক-ভাবে নাড়িবে, যেন ভাজিয়া না যায়। জ্বাল দিতে দিতে, যখন জল শুষ্ক হইয়া আসিয়াছে দেখিবে, তখন গরম-মসলা ঘৃত-মিশ্রিত করত তাহাতে দিয়া, দুই এক মিনিট নাড়িয়া-চাড়িয়া, ঢাকিয়া রাখিবে। পরে ঈষদুষ্ণ থাকিতে থাকিতে আহাৰ করিয়া দেখ, উহা কেমন উপাদেষ

খাত। এই ব্যঞ্জনের প্রধান উপকরণ তৈল ও মোরী ; এই জন্ত উহার নাম মোরীর ব্যঞ্জন। যতপি কেহ পিঁয়াজ দিতে ইচ্ছা করেন, তাহা হইলে আধ পোয়া মোরী-বাটা ও আধ পোয়া পিঁয়াজ-বাটা দিলে, সমধিক উৎকৃষ্ট হইয়া থাকে। আর ইচ্ছা করিলে, তৈলের পরিমাণ কমাইয়া দিতে-ও পারা যায়।

**জলপাই-দাদন।** উপকরণ ও পরিমাণ।—শোল বা রুই মাছ এক সের, জলপাই অথবা কাঁচা আম আধ সের, তৈল দেড় পোয়া, হরিদ্রা তিন তোলা, সরিষা পরিমিত, রাঁধুনি-বাটা দুই তোলা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

সচরাচর জলপাই-দাদন রুই মাছ দ্বারাই রাঁধা হইয়া থাকে ; অন্ত-প্রকার মাছে তত ভাল হয় না। রোহিতের তৈলাক্ত কোম-লাংশ-ও ব্যবহার্য্য নহে। মাছ-গুলির ছাল ছাড়াইয়া, কাটিয়া সিদ্ধ কর। পরে নামাইয়া, একটু শীতল হইলে, ভালরূপে চাপিয়া জল বাহির কর ; এবং কাঁটা-গুলি বেশ করিয়া বাছিয়া ফেল। অনন্তর, জলপাই-গুলি আর একটি পাত্রে সিদ্ধ করত, নামাইয়া, তাহার বিচি (আঁটি) ফেলিয়া-দিয়া, চট্কাইয়া, মাছের সহিত মিশ্রিত কর। পরে, লবণ ও হরিদ্রা তাহাতে দেও। তৈল এক পোয়া একটা পাত্রে জ্বালে চড়াও। উহা পাকিয়া আসিলে, সরিষা-গুলি তাহাতে ফোড়ন দিয়া, জলপাই-মিশ্রিত মাছ-গুলি তৈলের উপর দেও। একটু নাড়িয়া-চাড়িয়া, অবশিষ্ট তৈল-ও তাহাতে দিয়া, ভাল-রূপে আবার নাড়িতে-চাড়িতে থাকিবে। যখন বোধ করিবে যে, মাছে জলীয় ভাগ কমিয়া আসিয়াছে, তখন বাটা-রাঁধুনি-গুলি তাহাতে দিয়া, নাড়িয়া-চাড়িয়া নামাইয়া রাখিবে।

**দই-আকুনি।** উপকরণ ও পরিমাণ।—পাঁটার মাংস এক সের, লবণ পরিমিত, হরিদ্রা দুই তোলা, ধনে-বাটা এক ছটাক, লঙ্কা এক তোলা, টক-দধি আধ সের, গোলমরীচ-বাটা দুই তোলা,

জীরা-বাটা এক তোলা, তেজপাতা বার খানি, দারুচিনি-বাটা এক তোলা, ঘৃত দেড় পোয়া, এবং জল পরিমিত।

প্রথমে মাংস-গুলির হাড় বাছিয়া ফেলিবে। পরে ধনে-বাটা হরিত্রা-বাটাও এক পোয়া দই মাংসে এক্রূপে মাখিবে, যেন মাখিতে মাখিতে-ই তাহা মোলায়েম হইয়া পড়ে। পরে জীরা-বাটা, তেজপাত-বাটা, এবং দারুচিনি ব্যতীত গোটা তেজপাতা তিন চারি খানি ও অগ্ন্যন্ত মসলা, জলে গুলিয়া উনানে চড়াইবে। কিছু জল আর একটি হাঁড়িতে করিয়া অগ্নি উনানে চড়াইবে। জ্বালে অর্ধেক ঘৃত পাকিয়া আসিলে আরো তিন চারি খানি তেজপাতা তাহাতে দিয়া মাংস চড়াইবে। মাংসের রস যখন শুকাইয়া, ভাজা-ভাজা হইবে, তখন অপর উনানে চড়ান জল তাহাতে ঢালিয়া দিবে। মাংস স্ন-সিদ্ধ হইলে, অবশিষ্ট দই মাংসে ঢালিয়া দিয়া, একটু নাড়িয়া-চাড়িয়া নামাইয়া রাখিবে। অবশিষ্ট ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তেজপত্র ও লঙ্কা ফোড়ন দিয়া, মাংসে সম্বরা দিবে। যখন মাংস বেশ ফুটিয়া উঠিবে, তখন জীরা-বাটা তেজপাত-বাটা ও দারুচিনি-বাটা দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইবে।

## দশম পরিচ্ছেদ

কট্লেট, চপ্, কোণ্ডা ও কাবাব আদি-প্রকরণ। চপ্, কট্লেট এবং কোণ্ডা আদিতে মাছ ও মাংস প্রভৃতি ব্যবহৃত হইয়া থাকে। মাছ ও মাংস, আলু এবং ডিম ইত্যাদি এই সকল রন্ধনের প্রধান উপকরণ। চপ্ ও কট্লেট প্রভৃতি রন্ধনের নিয়ম একরূপ নহে। কেহ যদি পিঁয়াজ, রসুন, ডিম এবং বিস্কুট ত্যাগ

করিয়া পাক করিতে ইচ্ছা করেন, তবে তাহা-ও প্রস্তুত হইতে পারে ; কিন্তু, ঐ সকল উপকরণ দ্বারা প্রস্তুত করিলে, যেরূপ স্ন-স্নাত্ত ও উপাদেয় হইয়া থাকে, অগ্ন্যন্ত উপকরণে সেরূপ হইতে পারে না। বিষ্ণু হিন্দু-মতে চপ্ প্রভৃতি প্রস্তুত করিতে হইলে, পিঁয়াজ ও রসুনের পরিবর্তে হিঙ ও আদার পরিমাণ কিছু অধিক দিতে হয়। আর ডিমের পরিবর্তে বেসন পাতলা করিয়া গুলিয়া কিংবা জল অথবা সাগু, এরাকট বাধিয়া বা চন্দন-ক্ষীর ব্যবহার করিতে হয়। বিষ্ণুট ব্যবহার না করিয়া, তৎ-পরিবর্তে বেসন বা স্নজি কিংবা এরাকট অথবা টাটকা মুড়ির গুঁড়া ব্যবহার করিলে চলিতে পারে।

কট্লেট ও চপ্ প্রভৃতি বিজাতীয় খাদ্য ; হিন্দু-সমাজে দিন দিন ঐ সকল খাদ্যের আদর-বৃদ্ধি হইতেছে। অতি প্রাচীন-কালে এদেশে শিক অর্থাৎ শূন্য মাংসের ব্যবহার ছিল।

নিরামিষ ও সামিষ দুই প্রকার নিয়মে কট্লেট, চপ্, কোপ্তা, কাবাব এবং দোল্লা-প্রভৃতি প্রস্তুত হইয়া থাকে। আলু, ছানা, এবং ইঁচড়, কাঁচকলা প্রভৃতি আনাজ দ্বারা ‘পূর’ প্রস্তুত করিয়া, অতি উপাদেয় খাদ্য প্রস্তুত হইয়া থাকে।

প্রথমে আলু সিদ্ধ করিয়া, খোসা ছাড়াইয়া উত্তম-রূপে চট্কাইয়া লইবে ; অর্থাৎ উহাতে যেন থিচ না থাকে। এখন এই চট্‌কান আলুতে পরিমাণ-মত লবণ এবং ডিমের তরলাংশ মিশাইয়া, এক-বার ঘুতে কসিয়া লইলে ভাল হয়। এ-দিকে ঘুতে মাছ কিংবা কিম্বার মাংস বেশ করিয়া কসিয়া লইবে। এই মাংসে পরিমাণ-মত লবণ এবং আদা, পিঁয়াজ প্রভৃতি মসলা, হয় কাঁচা অবস্থায়, নতুবা কসিবার সময় মিশাইবে। উত্তম-রূপ কসা হইলে, তাহাতে অল্প পরিমাণে জল দিয়া সিদ্ধ করিবে। স্ন-সিদ্ধ হইলে নামাইবে। ঠাণ্ডা হইলে, তাহাতে ভাজা থোয়া ক্ষীর মিশাইবে। ইহা-ই ‘পূর’ হইল। পূর্বে, যে আলু প্রস্তুত করিয়া রাখা হইয়াছে,

তদ্বারা এক একটি ঝুলি তৈয়ার করিয়া, তন্মধ্যে পূর দিয়া, হয় গোল-আকারে নতুবা বাদামী ধরণে গঠিত করিবে। অনন্তর, তাহা ডিমের তরলাংশে ডুবাইয়া বিস্কুটের গুঁড়া মাখাইয়া, স্বতে ভাজিয়া লইলে-ই, চপ্ পাক হইল। শিক-কাবাবে দীপ্ত অঙ্কারের আঁচে মাংস পাক করিয়া লইতে হয়। রোষ্ট মাংসে ঝোল থাকে না। আহারের সময় মাষ্টার্ড অর্থাৎ রাই-সরিষার গুঁড়া অল্প-পরিমিত জনে গুলিয়া এবং পরিমিত লবণ মাখিয়া লইতে হয়। বহুমূত্র-রোগে এই-রূপ শুষ্ক মাংস আহারের ব্যবস্থা আছে।

**গলন্দা চিংড়ির কট্লেট্।** চিংড়ি মাছের মাথা কাটিয়া ফেল। লেজার উপরিকার খোলা রাখিয়া, অবশিষ্ট খোলা ফেলিয়া দেও। এখন আস্ত মাছটির পিঠের উপর লম্বা-ভাবে একরূপ নিয়মে চিরিবে, যেন একেবারে ছই খণ্ড না হয়। পিঠ চিরিলে, কাল সূতার মত যে শিরা দেখা যাইবে, তাহা ফেলিয়া দিবে। এখন ছুরি দ্বারা বেশ করিয়া মাছ খুরিতে থাক। একরূপ নিয়মে খুরিবে, যেন মাছটি পাতার মত বিস্তৃত হয়, অথচ পৃথক্ হইয়া না যায়। অনন্তর, এই থুরা মাছে আদা, পিঁয়াজের রস, লবণ এবং লঙ্কা-বাটা প্রভৃতি মসলা মাখাইয়া রাখ। কেহ কেহ আবার মাছে ঐরূপ নিয়মে মসলা না মাখাইয়া, দধিতে ঐ সকল মসলা গুলিয়া তাহাতে মাছ ডুবাইয়া বা মাখাইয়া লইয়া থাকেন। এখন এই মাছ এক একটি তুলিয়া, ডিমের তরলাংশে ডুবাইয়া, বিস্কুটের গুঁড়া মাখাইয়া, স্বতে ভাজিয়া লইলে-ই কট্লেট্ ভাজা হইল।

**মাংসের কট্লেট্।** প্রথমে মাংসের কিমা প্রস্তুত করিয়া লইবে। পরে এক দলা মাংসে, পাঁটার পাজরের সরু হাড় প্রবিষ্ট করিয়া, মাংস চেপ্টা করিয়া দিবে। এখন, উহা ডিমের তরলাংশে ডুবাইয়া, বিস্কুটের গুঁড়া প্রভৃতি মাখাইয়া, চিংড়ি মাছের কট্লেট্ পাকের নিয়মে মসলাদি দিয়া পাক করিয়া লইবে।

**গ্রেভি কট্লেট্।** পূর্বোক্ত নিয়মে কট্লেট্ পাক করিয়া তাহা কোম্বার নিয়মে রন্ধন করিবে। উনান হইতে নামাইয়া তাহাতে পরিমাণ-মত পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস মিশাইয়া লইলে, আহারের উপযোগী হইল।

**নারিকেলের চপ্।** একটি নেওয়াপাতি নারিকেলের ছোবড়া ছাড়াইয়া ফেল। এখন, হয় নারিকেলের মুখ অথবা চোক কাটিয়া, ভিতরের জল বাহির কর। এ-দিকে, চপের উপযুক্ত মাছ কিংবা মাংস দ্বারা কিমা প্রস্তুত করিয়া, তাহাতে লবণ ও মসলা মাখিবে; পরে ডিমের তরলাংশ মিশাইয়া, নারিকেল পূর্ণ কর। অনন্তর, ময়দা দ্বারা ছিদ্র আটকাইয়া দাও। এখন, এই নারিকেল জলে সিদ্ধ কর। সু-সিদ্ধ হইলে নামাও। শীতল হইলে, নারিকেলটি ভাঙ্গ। ভাঙ্গিলে দেখিতে পাইবে, নারিকেলের আকারে ভিতরের পদার্থ জমিয়া গিয়াছে। এখন বরফির আকারে উহা কাটিয়া আহার কর। ইহা অতি সু-খাদ্য। আহারের সময় মাষ্টার্ড মাখিয়া খাইবে।

**বাঁধা কপির কোপ্তা।** কপি সু-সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, জল গালিয়া ফেলিবে। শীতল হইলে, উত্তম-রূপ চট্কাইয়া, তাহার সহিত বেসন মিশাইবে। এখন, উহাতে পরিমাণ-মত লবণ ও মসলাদি মাখিয়া, কোপ্তা প্রস্তুত করিবে। অনন্তর কোপ্তা-গুলি ডিমের তরলাংশ ও বিস্কুটের গুঁড়া মাখিয়া ঘূতে ভাজিয়া লইলে, কপির কোপ্তা পাক হইল। এই কোপ্তা দ্বারা আবার অতি উপাদেয় কালিয়া প্রস্তুত হইতে পারে, অর্থাৎ কালিয়া রাঁধিবার নিয়মে কোপ্তা-গুলি পাক করিবে। বিস্কুট না মাখাইয়া, অমনি ভাজিলে-ও হইতে পারে।

**গল্‌দা চিংড়ির চীনে কাবাব।** বড় বড় গল্‌দা চিংড়ির দাড়া প্রভৃতি রাখিয়া, আস্ত মাছ সিদ্ধ কর। সু-সিদ্ধ হইলে নামাও; এবং শীতল হইলে মাখা কাটিয়া স্বতন্ত্র রাখ; পরে মাছ টিপিয়া,



খোল হইতে মাছ বা ভিতরের শাঁস বাহির কর। পরে, উহাতে লবণ ও চপে ব্যবহার্য্য মসলাদি মাখিয়া, কিম্বা প্রস্তুত কর; এখন পূর্ব-রক্ষিত খোলের ভিতর কিম্বা পূর্ণ কর। পূর্ণ হইলে, পূর্ব-রক্ষিত, মাছের মাথা আঁটিয়া দাও, এখন উহা দেখিতে ঠিক আস্ত গল্‌দা চিংড়ির গ্রায় হইবে। অনন্তর, দাড়ার সহিত আস্ত মাছটি ঘূতে ভাজিয়া লইলে, কাবাব প্রস্তুত হইল। কিন্তু, কারি রাঁধিবার নিয়মে যদি উহা পাক করা যায়, তবে আশ্বাদন অপেক্ষাকৃত সু-স্বাদু হয়। ভোক্তা-গণের ভোজন-পাত্রে দাড়া ও মাথা-সহ আস্ত মাছটি দেখিলে, প্রথমে আশ্চর্য্য বোধ হইবে। কিন্তু হাতে তুলিয়া একটু ঝাড়িলে-ই, ভিতরের মাছ বাহির হইবে। চিংড়ি মাছের গ্রায় বড় বড় সমুদ্র-কাঁকড়া দ্বারাও এইরূপ কাবাব প্রস্তুত হইয়া থাকে। ভোজনের সময় আস্ত কাঁকড়া ভোজন-পাত্রে পরিবেষণ করিতে হয়।

**আলুর কোণ্ডা।** উপকরণ ও পরিমাণ।—আলু এক সের, স্বত আধ সের, দই আধ পোয়া, ছোলার ছাতু আট তোলা, আদা দুই তোলা, পোস্ত-দানা দুই তোলা, মৌরী-ভাজা এক তোলা, কালজীরা এক তোলা, লবণ তিন তোলা, মরীচ সাড়ে চারি মাষা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ চারি মাষা, লবণ তিন মাষা।

যে সকল মসলার কথা লিখিত হইল, তৎ-সমুদায় হইলেই- ভাল হয়; তবে দুই একটি না পাওয়া গেলে যে রন্ধন হয় না, তাহা নহে। আমরা মসলাদির যে পরিমাণ লিখিলাম, সকল স্থলে ঐরূপ ওজন করিয়া রন্ধন-কার্য্য চলিতে পারে না। কারণ, পাচক ও পাচিকা-গণ যে রন্ধন-শালায় সের, দাঁড়ি কিংবা নিক্তি এবং ঘড়ি ধরিয়া রন্ধন করিবেন, তাহা তত সহজ নহে। যাহাতে সহজ উপায়ে, এবং অল্প-পরিমিত মসলা দ্বারা সু-স্বাদ খাদ্য প্রস্তুত করিতে পারা যায়, তাহার প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া, রন্ধন করা-ই প্রধান গুণপণা।

প্রথমে আলুর খোসা ছাড়াইয়া জলে ধুইবে। পরে, আধ পোয়া ঘূতে অর্দ্ধেক লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইবে। যখন দেখিবে, বেশ ভাজা-ভাজা হইয়াছে, তখন তাহাতে ধনে-বাটা, আদা-বাটা ও লবণ এবং পরিমাণ-মত জল দিয়া সিদ্ধ করিবে। হাঁড়িতে অল্পভাগ ঘূষ অর্থাৎ ঝোল থাকিতে, এক ছটাক ঘূতে অবশিষ্ট লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, এক-বার সাঁতলাইবে। রস গাঢ় অর্থাৎ ঘন হইলে, গন্ধ-দ্রব্য অর্থাৎ ছোট-এলাচ-চূর্ণ দিয়া নাগাইবে। এই ঝোলের সহিত আলু, ছাতু, পোস্ত-বীজ, মোরী এবং দই মিশাইয়া, উত্তম-রূপে দলিয়া, খাসা প্রস্তুত করিবে। ঐ খাসা দ্বারা আলুর আকৃতি তৈয়ার করিবে; এবং যদি ইচ্ছা হয়, তবে মোরী-ভাজা-চূর্ণ ও ছোট-এলাচ-চূর্ণ লেবুর রসে মিশাইয়া পূর দিবে; অনন্তর, পাক-পাত্রে ঘূতে উহা ভাজিয়া লইবে।

**হোসেন্দা কাবাব।** হোসেন্দা কাবাবকে কেহ কেহ কাবাব হোসিনি-ও কহিয়া থাকেন। এই খাওয়া মুসলমানদিগের নিকট হইতে অগ্ন্যাগ্ন জাতি শিখিয়াছে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘূত এক পোয়া, দই এক পোয়া, পিঁয়াজ-খণ্ড আধ পোয়া, দারুচিনি-বাটা দুই আনা, ছোট-এলাচ বাটা দুই আনা, লবঙ্গ-বাটা দুই আনা, মরীচ-বাটা দুই আনা, আদার রস দেড় ছটাক, ধনে-বাটা দেড় তোলা, লবঙ্গ ও লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমতঃ, হাড়-শূণ্য মাংস খণ্ড খণ্ড করিবে। পরে উহাতে লঙ্কা, লবণ, আদার রস ও অর্দ্ধেক দই মাখাইয়া এক ঘণ্টা ঢাকিয়া রাখিবে। পরে, পাক-পাত্রে অর্দ্ধেক ঘূত চড়াইবে। উহার গাঁজা মরিয়া গেলে, তাহাতে পিঁয়াজ-গুলি ভাজিয়া রাখিয়া, তাহাতে মাংস দিবে, এবং মৃদু মৃদু জাল দিতে থাকিবে ও মধ্যে মধ্যে ঢাকনিটি খুলিয়া নাড়িয়া দিবে। রস মরিয়া আসিলে, নামাইয়া, সমস্ত ধনে এবং অর্দ্ধেক মসলা ও দই মাখাইয়া, এক-বার জালে চড়াইয়া, কিঞ্চিৎ শুষ্ক করিয়া নামাইবে।

এই সময় সরু সরু শিক বা শলাকায় এক-থণ্ড মাংস ও এক থণ্ড পিঁয়াজ-ভাজা, পর-পর ক্রমান্বয়ে গাঁথিয়া, তপ্ত অন্ধারের উত্তাপে ঐ শলাকা ঘুরাইবে ও মধ্যে মধ্যে চাম্চে করিয়া অবশিষ্ট মসলা ও ঘৃত মিশাইয়া, উহাতে দিতে থাকিবে। এই-রূপে মসলা-যুক্ত সমস্ত ঘৃত খাওয়ান হইলে, অর্থাৎ মাংস বেশ সু-পক হইলে, নামাইয়া, শলাকা হইতে খুলিয়া রাখিবে। ঈষৎ গরম থাকিতে থাকিতে আহাৰ করিয়া দেখ, কেমন রসনার তৃপ্তি-কর কাবাব প্রস্তুত হইয়াছে।

**মাছের কোণ্ডা।** যে সকল মাছ আমরা নিত্য খাইয়া থাকি, তদ্বারা উহা প্রস্তুত হইয়া থাকে ; তবে একটু পাকা মাছ হইলে-ই ভাল হয়।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মৎস্ত-থণ্ড এক সের, ঘৃত সাত ছটাক, লবঙ্গ দুই আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, দারুচিনি দুই আনা, মরীচ পাঁচ আনা, ধনে দুই তোলা, কাঁচা মুগের ডাল-বাটা চারি তোলা, হরিত্রা-বাটা দুই তোলা, আদা দুই তোলা, ছোলার ছাতু চারি তোলা, দই এক পোয়া, মোরী-ভাজা-চূর্ণ আধ তোলা, কালজীরা আধ তোলা, লবণ পরিমিত, ডিম দুইটা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে, মাছে দুই তোলা হরিত্রা ও লবণ মাখাইয়া, এক ঘণ্টা ঢাকিয়া রাখ। পরে, অধিক জলে ধুইয়া, একটি পাত্রে রাখ। এখন, এই ধৌত মৎস্তে এক তোলা লবণ ও আদার রস মাখাও। এ-দিকে, একটি পাক-পাত্রে আধ পোয়া ঘৃত জ্বালে চড়াও, এবং পাকিয়া আসিলে, উহার উপর মাছ ছাড়িয়া দিয়া, সাঁতলাইয়া, তাহাতে ধনে, আদা, মরীচ, কালজীরা, পিঁয়াজ ও লবণ, জলে গুলিয়া ঢালিয়া দাও। যখন দেখিবে, মাছ সিদ্ধ ও রস শুষ্ক হইয়াছে, তখন এক ছটাক ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সাঁতলাও। সাঁতলানর পর ছোট-এলাচ ও দারুচিনির গুঁড়া উপরে ছড়াইয়া দিয়া নামাও। মাছ-গুলি ঠাণ্ডা হইলে, সমুদায়

কাঁটা বাহির করিয়া ফেল, এবং মাছের গা-মাথা রসের সহিত ডা'ল-বাটা, পোস্ত-বীজ, ডিমের সাদা অংশ, মোরী-চূর্ণ ও দই এক-সঙ্গে মিশাইয়া, চট্কাইয়া লও। এখন, এই কাদার ত্রায় পদার্থ লইয়া, এক-একটি ডিমের ত্রায় গড়াও। সমুদায় গড়ান হইলে পাক-পাত্রে এক পোয়া ঘৃত ঢালিয়া, সেই ঘৃতের উপর ঐ-গুলি সাজাও। সাজান শেষ হইলে, অপর একটি পাত্র দ্বারা তাহা ঢাকিয়া দাও। অনন্তর, তপ্ত অঙ্গার পাক-পাত্রের নীচে এবং ঢাকনিটির উপর স্থাপন কর। কেহ কেহ আবার ঘৃতের উপরে অল্প-পরিমাণ মোরী-ভাজা ছড়াইয়া দিয়া, তাহার উপর ঐ ডিম্বাকৃতি কোপ্তা-গুলি সাজাইয়া থাকেন। এই-রূপ অবস্থায় অল্প-ক্ষণ থাকিলে, মৎস্তের কোপ্তা পাক হইল। এই কোপ্তা মধুরায় করিতে হইলে, ভাজার পর উহাতে আধ সের পানক ঢালিয়া দিয়া, তাপ দিবে, এবং রস শুষ্ক হইলে-ই নামাইয়া লইবে। অল্প গরম থাকিতে থাকিতে-ই কোপ্তা অত্যন্ত মুখ-প্রিয়। হিন্দু-শাস্ত্র-মতে রবি-বারে মৎস্ত \* ভক্ষণ নিষেধ।

**ইটালিয়ান মাংস-গোলক।** ইটালি হইতে পৃথিবীর অত্রান্ত দেশে মাংস-গোলকের প্রচার ও ব্যবহার হইয়াছে। উহাকে এক প্রকার মাংসের কোপ্তা-ও বলা যাইতে পারে।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—মাংস এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, খাসির চর্কি + এক তোলা, আদা দুই ছটাক, ধনে চারি তোলা, লবণ চারি তোলা, মরীচ দুই তোলা, ময়দা তুই তোলা, ছোট-এলাচ এক তোলা, দারুচিনি তিন আনা, জাফরাণ দুই আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

\* বৈজ্ঞ-শাস্ত্রে বৃহৎ মৎস্তের গুণ : গুরু, শুক্ল এবং মল-বদ্ধ-কারক।

বৃহৎগুণাঃ—গুরুত্বং শুক্লত্বং মলবদ্ধকারিত্বঞ্চ।

ইতি রাজবল্লভঃ।

† উহার অভাবে-ও হইতে পারে।

টাইট মাংস বড় বড় করিয়া কুটিবে। মাংস প্রস্তুত হইলে, পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইয়া, জলে সিদ্ধ করিবে। মাংস সিদ্ধ হইলে, এক পোয়া মাংস তুলিয়া লইয়া, উত্তম-রূপে বাটিবে। এই মাংসের মধ্য হইতে দুই তোলা পৃথক্ করিয়া রাখিবে। এখনি অবশিষ্ট বাটা-মসলা-গুলি, ধনে-বাটা, জল ও লবণ দিয়া পাক কর, এবং পূর্ব-রক্ষিত দুই তোলা বাটামাংস, চর্কি ও আদা একত্র পিষিয়া, ময়দার সহিত মিশাইয়া, ইচ্ছামত অর্থাৎ ছোট ও বড় বড় যে কোন আকারে গড়াইবে। সমুদায় গোলক প্রস্তুত হইলে, উহা ভাজিতে থাকিবে; যখন বাদামী রঙ দেখা যাইবে, তখন তাহা ঘৃত হইতে তুলিয়া, সিদ্ধ মাংসের সহিত মিশাইয়া দমে রাখিবে। কিছুক্ষণ এই-রূপ অবস্থায় তপ্ত অঙ্গারের উপর থাকিলে উহা বেশ স্ব-সিদ্ধ হইয়া আসিবে; তখন তাহাতে মরীচ এবং সমুদায় গন্ধ-মসলার গুঁড়া ছড়াইয়া দিয়া, এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া নামাইয়া লইবে, এবং অল্প গরম থাকিতে থাকিতে আহার করিবে।

**পটোলের মোগলাই গোপতান।** মোগল-জাতি হইতে ইহুদি প্রভৃতি, গোপতান পাকের নিয়ম ও ব্যবহার শিক্ষা-লাভ করিয়াছেন। কিন্তু, এক্ষণে ইহুদিদিগের মধ্যে উহার কতক প্রভেদ হইয়া দাঁড়াইয়াছে। এদেশে-ও গোপতান ব্যবহার আরম্ভ হইয়াছে। গোপতান, মাছ ও মাংস উভয় দ্রব্য দ্বারা হইতে পারে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—পটোল এক সের, কোমল হাড়-শূণ্য মাংস দেড় পোয়া, ঘৃত \* এক পোয়া, পিঁয়াজ-কুচি এক ছটাক, আদার রস দুই ছটাক, রসুনের কুচি আধ আনা, ছোট এলাচ চারি আনা, দারুচিনি, দুই আনা, লবঙ্গ এক তোলা, লবণ পরিমিত, গোলমরীচ-চূর্ণ চারি

\* অভাবে তৈল, কিন্তু তাহা ঘৃত-পকের স্থায় স্থ-খান হইবে না।

আনা, জীরা-গুঁড়া চারি আনা, কিসমিস্ এক তোলা, পেস্তা এক তোলা, বাদাম এক তোলা, বাতাসা এক তোলা, দই আধ পোয়া।

নরম মাংস লইয়া, তাহাতে আদার রস ও দই মাখাইয়া, এক বটা ঢাকিয়া রাখিবে। এ-দিকে, এক ছটাক ঘৃত জ্বলে চড়াইয়া, তাহাতে বাদাম, পেস্তা এবং কিসমিস্-গুলি আধ-ভাজা করিয়া, তুলিয়া রাখিবে। পরে, ঐ পাক-পাত্রে রশুন-কুচি ভাজিয়া, তুলিয়া ফেলিবে এবং সেই ঘৃতে পিয়াজ ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। এক্ষণে গন্ধ-মসলা-গুলি উহাতে দিয়া, অল্প ভাজা-ভাজা হইলে, তাহাতে মাংস দিয়া এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া, ঢাকনি দ্বারা পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে এবং মধ্যে মধ্যে ঢাকনিটি খুলিয়া, নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। যখন জলের ভাগ শুষ্ক হইয়া আসিবে, তখন জ্বল হইতে নামাইয়া, গরম থাকিতে থাকিতে লবণ ও অবশিষ্ট উপকরণ-গুলি মিশাইবে। মাংসের গরম কমিয়া আসিলে অর্থাৎ হাত-সহ্য হইলে, তাহা হামান দিস্তা কিংবা শিলে পিষিয়া কাদার মত করিবে। এ-দিকে পটোল-গুলি অল্প টাচিয়া তাহার এক-দিকের মুখ কাটিবে; এবং ভিতরের শাঁস বাহির করিয়া, পেয়া মাংসের পূর দিয়া, পুনর্বার কাটা-মুখ আটকাইয়া রাখিবে। এই-রূপে প্রত্যেক পটোল-গুলি প্রস্তুত করিবে। কিন্তু মনে রাখা আবশ্যক, পটোল-গুলি যেন খুব পাকা কিংবা ছোট না হয়। সরল, লম্বা এবং পুষ্ট পটোল হইলে-ই ভাল হয়। ছোট পটোলের ভিতরে অধিক পূর ধরে না, সুতরাং মাংসাদি উপকরণ অনেক উদ্ধৃত্ত হইয়া পড়ে। এজন্য বড় বড় পটোল বাছিয়া লওয়া আবশ্যক। এক্ষণে প্রত্যেক পটোলের গায়ে ছেঁদা-ছেঁদা করিয়া, অল্প-পরিমাণ জ্বলে বেসন গুলিয়া তদ্বারা পটোলের গা লেপিবে। লেপা হইলে, ঘৃতে কড়া করিয়া ভাজিয়া লইলে-ই, পটোলের মোগলাই গোপতান রন্ধন হইল। এ-স্থলে পাচক-গণের আর একটি বিষয়ের প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হইবে,

অর্থাৎ যখন দেখা যাইবে, পটোলের গায়ের বেসন রাঙা রাঙা হইয়া ফুটিয়া আসিয়াছে, তখন তাহা ঘৃত হইতে নামাইয়া লইবে। আহ্বারের সময় বেসনের লেপ খুলিয়া, পটোল এবং ঐ লেপ পৃথক্ পৃথক্ আহ্বার করিবে। কেহ কেহ উহা না খুলিয়া, একেবারে-ই কামড়াইয়া অথবা সাহেবী-ধরণে ছুরি দ্বারা চাকা-চাকা করিয়া কাটিয়া, মাষ্টার্ড মাখিয়া, আহ্বার করিয়া থাকেন।

**আলুর স্লেঞ্চ বন্।** উপকরণ ও পরিমাণ।—আলু আধ সের, দুধ আধ ছটাক, ঘৃত \* দেড় পোয়া, লবণ এক তোলা, ডিম দুইটা, আদার রস এক তোলা, পিয়াজ-ছেঁচা এক ছটাক, বিস্কুটের গুঁড়া ১ দুই ছটাক।

প্রথমে আলু-গুলি সিদ্ধ কর। পরে, তাহার খোসা ফেলিয়া চটকাইয়া লও। এখন উহাতে দুধ, লবণ, পিয়াজ প্রভৃতি এবং আধ ছটাক ঘৃত মাখ। অনন্তর, উহা ছোট ছোট অর্থাৎ এক একটি আমড়ার আকারে গোলাকার করিয়া গড়াও। পরে অপর একটা পাত্রে ডিম ভাজিয়া, তাহার তরল অংশ ফেনাইয়া, তাহাতে আদার রস মিশাও। এখন, পূর্ব-প্রস্তুত গোলক এক-একটি করিয়া ডিমের তরলাংশে ডুবাইয়া তাহার উপর বিস্কুটের গুঁড়া অথবা বেসন প্রভৃতি মাখাইয়া, ভাজিয়া লও। ভাজিতে ভাজিতে যখন ঈষৎ লালচে গোচের রঙ দেখা যাইবে, তখন তাহা নামাইয়া লইবে।

**তপসে মাছের ইংলিশ ফ্রাই।** ইংরাজেরা এই মাছের অত্যন্ত ভক্ত। তাহার উহাকে “ম্যাক্সো-ফিন্” কহিয়া থাকেন।

\* ঘৃত অভাবে তৈল; কিন্তু তাহার উত্তম আবাদন হইবে না।

+ বিস্কুটের অভাবে মুড়ির গুঁড়া, ববের ছাতু, বেশন, হুজি, এরাকট্ অথবা ময়দা কিন্তু বিস্কুটের গুঁড়া হইলে-ই ভাল হয়।

বৈশাখ ও জ্যৈষ্ঠ মাসে-ই উহা প্রচুর দেখা যায়। তপ্‌সে মাছের মধ্যে যে সকল মাছে ডিম হইয়াছে, তাহা-ই আবার অতি সু-খাদ্য। ডিম-যুক্ত মাছের আদর ও মূল্য অধিক। অত্যাগ্ন মাছের তায় তপ্‌সে মাছের অধিক কাঁটা নাই। তপ্‌সে মাছ, ভাজা খাইতে-ই ভাল।

উপকরণ ও পরিমাণ।—তপ্‌সে মাছ ( সড়িম্ব ) এক সের, পিঁয়াজ-কুচি আধ পোয়া, ডিম চারিটা, বিস্কুট-চূর্ণ আধ পোয়া, মিছরি বা চিনি আধ তোলা, মাখম বা ঘৃত আধ পোয়া, তৈল এক পোয়া, লবণ আড়াই তোলা, হরিদ্রা-বাটা দুই তোলা, লঙ্কা-বাটা আধ তোলা, ছোট-এলাচের দানা চারি আনা, দারুচিনি-কুচি চারি আনা, লবঙ্গ চারি আনা, জীরা-নরীচ-বাটা আধ তোলা।

প্রথমে মাছ-গুলি আস্ত রাখিয়া, কুটিয়া, তাহাতে এক তোলা লবণ ও হরিদ্রা মাখাইয়া, কিছু-ক্ষণ রাখিবে। পরে, গরম জলে মাছ-গুলি বেশ করিয়া ধুইয়া লইবে। ধুইলে, তাহার গারের লালাবৎ পদার্থ পরিস্কৃত হইবে। এখন, তৈল জ্বালে ছড়াইয়া, তাহার গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতে মাছ-গুলি ভাজিয়া, অল্প পাত্রে তুলিয়া রাখিবে। মাছ-ভাজা তৈল যাহা কড়াতে থাকিবে, তাহা একটি পাত্রে রাখিয়া, কড়াতে মাখম বা ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে পিঁয়াজগুলি ভাজিয়া, স্বতন্ত্র পাত্রে তুলিয়া রাখিবে। পূর্বে যে ডিমের কথা বলা হইয়াছে, এখন একটি পাত্রে তাহা ভাজিয়া তাহার তরলাংশ লইবে; এবং তাহাতে বিস্কুটের গুঁড়া, লবণ, লঙ্কা-বাটা, জীরা-নরীচ-বাটা ও সকল রকম মসলার অর্দ্ধেক গুঁড়া এবং অর্দ্ধেক ভাজা পিঁয়াজ ভিন্ন সমুদায় পিঁয়াজ-ভাজা, এক-সঙ্গে বেশ করিয়া চট্‌কাইয়া মিশ্রিত করিবে। অনন্তর, এক-খানি কলার পাতায় অল্প গরম ঘৃতের হাত মাখাইয়া, তাহাতে পৃথক্ পৃথক্ ভাবে এক-একটি মাছে ঐ মসলা-যুক্ত ডিম মাখাইয়া, সাজাইয়া রাখিবে। এ-দিকে, পিঁয়াজ-ভাজার উদ্বৃত্ত মাখম বা ঘৃতের অর্দ্ধেক লইয়া, মাছ-ভাজার অবশিষ্ট



তৈলের সঙ্গে মিশ্রিত করিয়া, জ্বালে চড়াইবে, এবং উহা গরম হইলে, তাহাতে ঐ সাজান মংস্ত-গুলি ভাজিয়া নামাইবে। এখন, অবশিষ্ট ঘূতে গরম-মসলাগুলি আধ-ভাজা করিয়া, তাহাতে পূর্ব-রক্ষিত পিঁয়াজ-ভাজা দিয়া, পাক-পাত্রে মূখ ঢাকিয়া রাখিবে। যখন দেখিবে যে, গা-মাখা গোছের হইয়াছে, তখন তাহা লইয়া, গরম থাকিতে থাকিতে আগর কর। যে যে স্থানে তপসে মাছ পাওয়া যায় না, তথায় অল্প মাছ এই নিয়মে পাক করিবে।

বৈজ্ঞ-শাস্ত্র মতে মাছের-ডিমের গুণ।—শুক্লদ, স্নিগ্ধ, পুষ্টিকর, কফ-মেদ-প্রদ, বল্য, শ্লানিকৃৎ এবং মেহনাশক।

মাংসের কোণ্ডা। উপকরণ ও পরিমাণ।—হাড়-শূণ্ড কোমল মাংস এক সের, ঘূত আধ সের, ডিম পাঁচটা, বেসন এক ছটাক, বিস্কুটের গুঁড়া এক ছটাক, পেস্তা-বাটা দুই তোলা, বাদাম-বাটা দুই তোলা, লঙ্কা-বাটা দুই তোলা, ধনে-বাটা এক তোলা, ছোট-এলাচের গুঁড়া চারি আনা, দারুচিনির গুঁড়া চারি আনা, পিঁয়াজ-বাটা আধ পোয়া, আদা বাটা দুই তোলা, হরিদ্রা-বাটা এক তোলা, লঙ্কা ও লবণ পরিমিত।

কোণ্ডার পক্ষে কোমল মাংস-ই প্রশস্ত। প্রথমে, মাংস সু-সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, তাহা হামান-দিস্তায় কুটিয়া অথবা শিলে বাটিয়া উত্তম-রূপে পেষণ করিবে। অনন্তর, ঐ পেণ্ডিত মাংসে বাদাম ও পেস্তা-বাটা এবং সমুদায় মসলা-বাটা এক সঙ্গে মিশাইবে। মসলাদি মিশান হইলে, তিনটা ডিম ভাজিয়া, তাহার তরল অংশ ও বেসন ঐ মাংসে উত্তম-রূপে চটকাইবে। চটকাইলে উহা কাদার জ্বায় অথচ আঠার মত হইয়া উঠিবে। এখন, আধ পোয়া ঘূত জ্বালে চড়াইবে এবং গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতে মাংস দিয়া খুস্তি দ্বারা অনবরত নাড়িবে। নাড়িতে-নাড়িতে যখন দীর্ঘ বাদামী রঙের হইয়া উঠিবে, তখন তাহা নামাইয়া,

এক একটি আমড়ার তায় ( ইচ্ছা হইলে অপেক্ষাকৃত ছোট অথবা বড়-ও ) করিবে। সমুদায় মাংসগুলি গড়ান হইলে, অবশিষ্ট ডিম ভাজিয়া, তাহার তরলাংশে এক-একটি মাংসের ঐ গোলক ডুবাইয়া, বিস্কুটের গুঁড়া মাখাইবে। এ-দিকে একখানি কড়াতে অবশিষ্ট সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইবে, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে কোপ্তা-গুলি ভাজিবে। বাদামী গোছের রঙ হইলে ঝাঁঝরা-হাতায় করিয়া তুলিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে। এই-রূপ প্রস্তুত করা মাংসকে মাংসের কোপ্তা कहিয়া থাকে। কোপ্তা অল্প গরম গরম আহার করা-ই ব্যবস্থা। শীতল হইলে, আহারের পূর্বে পুনর্বার গরম করিয়া লওয়া উচিত। কোপ্তা ঠাণ্ডা হইলে, তত স্ব-খাদ্য হয় না।

**মাংসের গুল-কাবাব।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, পিঁয়াজ-বাটা এক ছটাক, আদা-বাটা এক তোলা, লঙ্কা-বাটা এক তোলা, দই আধ পোয়া, লবণ পরিমিত, ধনে-বাটা দুই তোলা, বড় এলাচের গুঁড়া চারি আনা, ছোট-এলাচের গুঁড়া দুই আনা, দারুচিনি-গুঁড়া চারি আনা, লবঙ্গ-গুঁড়া তিন আনা, ঘৃত এক পোয়া।

হাড়-শূন্য কোমল মাংস লইয়া, একরূপ ভাবে খুরিবে, তাহা যেন ঠিক কাদার মত হইয়া উঠে। অনন্তর, তাহাতে দই, আদা-বাটা, পিঁয়াজ-বাটা, লঙ্কা-বাটা এবং লবণ মাখিয়া খুব ফেটাইবে। ফেটাইতে ফেটাইতে উহা অত্যন্ত লপেট গোছের হইয়া আসিবে। এখন, পাক-পাত্রে সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইবে। এই সময় একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, অল্প-পরিমাণে ঘৃতে যে সকল দ্রব্য ভাজিবে, ভাজিবার সময় যদি চেতলা আকারের কোন পাক-পাত্রে করিয়া ঘৃত জ্বালে চড়ান যায়, তাহা হইলে অল্প ঘৃতে ভাজিবার বেশ সুবিধা হয়। এজন্য অনেক স্থানে-ই তাওয়ার ব্যবহার হইয়া থাকে। ঘৃত পাকিয়া আসিলে, তাহাতে মসলা-মিশ্রিত মাংস বড়ার আকারে স্থাপন করিবে, এবং ধনে,

এলাচ, দারুচিনি ( লবঙ্গের গুঁড়া ঐ মাংসের উপর অল্প পরিমাণে ) ছড়াইয়া দিবে, এইরূপে দুই পিঠ উন্টাইয়া মসলার গুঁড়া দিয়া ভাজিয়া লইবে ।

**ডিমের নেপালী কালাব ।** উপকরণ ও পরিমাণ ।—  
ডিম দশটা, হাড়-শূন্য মাংস এক পোয়া, ঘৃত দেড় ছটাক, ছোট-এলাচ-বাটা দুই আনা, দারুচিনি-বাটা এক আনা, লবঙ্গ-বাটা দুই আনা, মরীচ-বাটা চারি আনা, বাদাম-বাটা এক তোলা, পিঁয়াজ-বাটা এক তোলা, আদা-বাটা এক তোলা, ধনে-বাটা এক তোলা, দধি আধ পোয়া, ময়দা দুই তোলা, লবণ পরিমিত ।

প্রথমে ডিম-গুলি জলে ধুইয়া লও । পরে তাহাতে ছিদ্র করিয়া, ভিতরের সমুদায় তরল পদার্থ একটি পাত্রে রাখ । এখন ধনে, আদা, বাদাম ও পিঁয়াজ ব্যতীত অর্দ্ধেক লবণ ও সমুদায় বাটা-মসলার অর্দ্ধেক তাহাতে উত্তম-রূপ মিশাও । সমুদায় মিশ্রিত হইলে, তাহা ডিমের খোলাতে পূর্ব-কৃত ছিদ্র-পথে পূর্ণ কর । এইরূপে সমুদায় ডিম পূর্ণ হইলে, সেই ছিদ্র ময়দার আঠা দ্বারা আঁটিয়া, গরম জলে সিদ্ধ কর । সু-সিদ্ধ হইলে, জাল হইতে নামাইয়া, খোলা ভাজিয়া, এক-একটি ডিম পৃথক্ করিয়া রাখ । মসলা-মিশ্রিত ডিমের তরলাংশ খোলার ভিতর পূরিলে, যাহা উদ্ধৃত হইবে, তদ্বারা বড়া ভাজিবে । এখন, ঐ ডিম এক-একটি করিয়া, শলায় বিদ্ধ করিয়া তাহার সর্বোপরে ছিদ্র কর । এ-দিকে মাংস-গুলি খুরিয়া, অবশিষ্ট মসলা মাখাইয়া ও অর্দ্ধেক ঘৃতে, কালিয়া রাঁধার নিয়মানুসারে পাক করিয়া, তাহা এক-খানি পরিষ্কৃত নেকড়ায় নিংড়াইয়া লও । এখন, ঐ গাঢ় বোলে দই, বাদাম-বাটা এবং আধ তোলা ময়দা মিশাইয়া লও । এইরূপে সমুদায় মিশান হইলে, পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে অবশিষ্ট ঘৃতের অর্দ্ধেক দিয়া, লবঙ্গ ফোড়ন দ্বারা, উহা সাতলাইয়া তপ্ত অঙ্গারের উপর রাখ । অনন্তর, পূর্ব-প্রস্তুত শলাকা-বিদ্ধ-ডিম, তপ্ত

অঙ্গারের উপর ঘুরাইতে থাক, এবং মধ্যে মধ্যে অবশিষ্ট ঘৃত ও বোল খাওয়ান হইলে, নামাইয়া লও।

**কাবাব মির্জাফা।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া, লঙ্কার গুঁড়া এক তোলা, লবণ দুই তোলা, আদার রস এক ছটাক, পিঁয়াজের রস দুই ছটাক।

মাংস বড় বড় করিয়া কুটিয়া, তাহাতে আদা ও পিঁয়াজের রস মাখাইয়া, এক ঘণ্টা ঢাকিয়া রাখ। অনন্তর, ঢাকনি খুলিয়া এক-এক-খানি মাংস, ছুরি দ্বারা খুঁটাইয়া, তাহার মধ্যে লবণ পুরিয়া দাও। এইরূপে কতক পরিমাণ পুরিয়া, অবশিষ্ট লবণ সমুদায় মাংসে মাখাইয়া লও। এখন, এক-এক-খানি মাংসে ঘৃত মাখাইয়া, একটি শলাকায় বিদ্ধ করিয়া, আঙনের উপর ঘুরাইতে থাক, যেন এক-স্থানে অধিক তাপ লাগিয়া পুড়িয়া না উঠে। যখন দেখিবে, উহা অল্প অল্প লালচে রঙের হইয়াছে, তখন তাহা ঐ শলাকা হইতে খুলিয়া রাখ। এই-রূপে সমুদায় মাংস অগ্নি-পক হইলে, অবশিষ্ট ঘৃত এক-খানি চেল্লা পাক-পাত্রে জালে চড়াও, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহা ভাজিতে থাক। এই সময় লঙ্কার গুঁড়া উহার উপর ছড়াইয়া দিয়া, ভাজিয়া নামাও। গরম থাকিতে আহাৰ কর।

**ফুলকপি রোস্ট।** ফুলের প্রথম অবস্থা, অর্থাৎ যে সময় ফুটিয়া ছড়াইয়া না পড়ে, এবং উহার উপর এক-প্রকার কাল দাগ না হয়, সেই অবস্থার ফুল-ই উত্তম সু-খাদ্য। প্রথমে গোটা ফুলটি লইয়া তাহার মধ্যে যে এক একটি পৃথক্ পাপড়ি আছে, সেই পৃথক্ পৃথক্ অংশ কাটিয়া লও। অত্যন্ত কুচি-কুচি করিলে ভাল হয় না, এজন্ত মোটা মোটা করিয়া ছড়াইয়া লইয়া, তাহার বোঁটার দিক্ ফুলের গোড়া পর্যন্ত চিরিয়া দাও। কিন্তু উহা যেন ফুলের সহিত পৃথক্ হইয়া না পড়ে। এখন তাহা জলে ধুইয়া লও। এ দিকে, পাক-পাত্রে মাখন বা ঘৃত জালে চড়াও।

স্বত অপেক্ষা মাখম দ্বারা পাকে বেশ সু-খাদ্য হইয়া থাকে। সঙ্গতি-হীন ব্যক্তি-গণ স্বতের অভাবে তৈল দ্বারা রোষ্ট করিতে পারেন, কিন্তু তাহা তত সু-খাদ্য হয় না। যখন দেখিবে, মাখম বা স্বত পাকিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে কপি-গুলি অল্প অল্প পরিমাণে ছাড়িয়া দাও। এস্থলে একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক—অত্যন্ত তরকারি-ভাজার ত্রায় এক-কালে মাখম বা স্বত চাপাইয়া সমুদায় তরকারির একে-বারে পাক চলিবে না। কোন চেতলা পাত্রে অল্প-পরিমাণ স্বত চড়াও, এবং তাহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে সম্ভব-মত কপি ছাড়িয়া দিয়া, মুহু জ্বালে পাক কর; মধ্যে মধ্যে সামান্য-রূপ জলের ছিটা দিয়া উন্টাইয়া দাও। অল্প-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে দেখিবে, উহা উত্তম-রূপ সিদ্ধ হইয়াছে অর্থাৎ খুস্তি বা কাটি দ্বারা অল্প-মাত্র চাপিয়া ধরিলেই গলিয়া আসিবে। এই-রূপ অবস্থায় উহা পাক-পাত্র হইতে তুলিয়া লও। এই-রূপে সমুদায় কপি-গুলি পাক হইলে, অল্প-পরিমাণ গরম মাখম বা স্বতে লবণ ও ছোট-এলাচের গুঁড়া গুলিয়া উহাতে মাখাইয়া আহার কর।

**মটন-চপ্ সহজ-পদ্ধতি।** এই খাদ্যটি ইউরোপে অত্যন্ত আদরের সহিত ব্যবহৃত হইয়া থাকে। বাস্তবিক, মটন-চপ্ অত্যন্ত সুখাদ্য ও পুষ্টিকর। চপ, সকল-প্রকার মাংস দ্বারাই প্রস্তুত হইতে পারে। কিন্তু সকল-প্রকার মাংস অপেক্ষা মটন-ই অর্থাৎ মেঘ-মাংস চপের প্রধান উপযোগী। তাহার কারণ এই যে, উহা অত্যন্ত কোমল এবং তৈলাক্ত; সহজেই সিদ্ধ হয়, আর আহারে এক-প্রকার উপাদেয়তা অনুভূত হইয়া থাকে। সকল মেঘের মাংস এত সু-খাদ্য নহে। মেঘের মধ্যে দুই মেঘ-ই অতি সু-খাদ্য। যে সকল মেঘের উত্তম মাংস হইয়া থাকে, তাহাদের খাদ্য কেবল-মাত্র ঘাসের উপর নির্ভর করিলে চলে না। প্রতিদিন উহাদিগকে ঘাস ব্যতীত দানা (খেসারি কড়াই) আহার করাইতে এবং মধ্যে মধ্যে বিট্ লবণ প্রভৃতি

দানার সহিত মিশাইয়া দিতে হয়। সাধারণ মেঘ যে মূল্যে বিক্রীত হইয়া থাকে, দানা-ভোজী মেঘের মূল্য তাহা অপেক্ষা অনেক অধিক। কিছু দিন দানা আহার করিলে, তাহার মাংস অত্যন্ত থক্-থকে এবং কোমল হয়। আহারের সময় উহা ছিবড়া-ছিবড়া হয় না। চিবাইলে মুখে মিলাইয়া যায় ও তাহা হইতে এক-প্রকার তৈলাক্ত পদার্থ বাহির হইতে থাকে, এবং এক-প্রকার অতি চমৎকার আশ্বাদন হয়। যে সকল ব্যক্তির মটন আহার করা অভ্যাস নাই কিংবা উদরাময় প্রভৃতি পেটের পীড়া আছে, তাহাদের পক্ষে মটন-চপ্ অপকারী।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মেঘ-মাংস এক সের, পিঁয়াজের রস আধ পোয়া, আদার রস আধ পোয়া, লবণ দুই তোলা, ছোট-এলাচ চারি আনা, গোল-মরীচ ছয় আনা, মাখম বা ঘৃত \* আধ সের, লক্ষা পরিমিত।

যে কোন জন্তুর মাংসে-ই যে চপ্ প্রস্তুত হইতে পারে, তাহা পূর্বে-ই উল্লেখ করা হইয়াছে; কিন্তু জন্তুর সকল অঙ্গের মাংস দ্বারা ভাল-রূপ চপ হয় না। দাবনার মাংস-ই চপের পক্ষে উপাদেয়। কারণ, দানা-ভোজী মেঘের দাবনার মাংস অত্যন্ত থক্-থকে এবং অধিক পরিমাণে সঞ্চিত হওয়াতে, বোধ হয়, ঐ স্থানে যেন এক-খণ্ড স্বতন্ত্র মাংস বর্তমান থাকে। চপে হাড় ব্যবহার না করিয়া, দাবনা হইতে সেই মাংস-খণ্ড পৃথক্ করিয়া লইবে এবং চোকা ধরণে কাটিয়া, তাহার এক পিঠ ছুরি দ্বারা পাতলা-ভাবে খুরিতে হইবে। উহা এরূপ-ভাবে খুরিবে, যেন মাংস পৃথক্ পৃথক্ খণ্ড খণ্ড হইয়া না পড়ে, অর্থাৎ সমুদায় দাবনার কর্তিত চোকা মাংস-খণ্ড একত্র থাকিবে, অথচ উত্তম-রূপ থোরা হইবে। এখন, ঐ মাংসে আদা ও পিঁয়াজের রস উত্তম-রূপ মাখা-ইয়া, দুই তিন ঘণ্টা পর্যন্ত ঢাকিয়া রাখিবে।

ঘৃত অপেক্ষা মাখম দ্বারা পাক করিলে, আশ্বাদন ভাল হয়।

অনন্তর, ঢাকনি খুলিয়া মাংস বাহির করিয়া তাহার রাঁধিবার ব্যবস্থা করিবে। চপ্ রাঁধিবার পক্ষে চেতলা পাত্র হইলে-ই ভাল হয়। কারণ, উহা একেবারে অধিক ঘৃতাদি দিয়া বেশী পরিমাণে এক-সঙ্গে ভাজিবার নিয়ম নহে। এজন্ত চাটু কিংবা সেইরূপ আকারের কোন পাত্র জালে চড়াইয়া, তাহাতে মাখম বা ঘৃত অল্প পরিমাণে ঢালিয়া দিবে, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে একখানি বা দুইখানি পাক-পাত্রের আকারানুসারে মাংস স্থাপন করিবে। চপ্ পাকের পক্ষে মূছ তাপই প্রশস্ত। পাকের সময় একটি বিষয় বিশেষরূপ মনে রাখিবে, অর্থাৎ সর্বদা-ই উহা উন্টাইয়া দিলে এবং মধ্যে মধ্যে কাঁচা জলের ছিটা কিঞ্চিৎ কিঞ্চিৎ রস ( পিঁয়াজ ও আদার যে রসে মাংস ভিজাইয়া রাখা হইয়াছিল, সেই উদ্ভূত রস ) উহাতে খাওয়াইতে ও উন্টাইতে হইবে। মধ্যে মধ্যে ঐ জল ও রস দিলে, সিদ্ধ হওয়ার পক্ষে সাহায্য হইয়া থাকে এবং মাংস পুড়িয়া উঠে না। অনন্তর, তাহার যখন বাদামী ধরণের রঙ দেখা যাইবে, তখন নামাইয়া, উনানের নিকট গরম স্থানে ঢাকিয়া রাখিবে। এইরূপে সমুদায় মাংস-খণ্ড-গুলি ভাজা হইলে, তুলিয়া লইবে। এখন লবণ এবং এলাচ ও মরীচের গুঁড়া আবশ্যিক-মত ঘৃত বা মাখমে গুলিয়া, ঐ মাংসে মাখাইয়া আহার করিলে-ই, মটন্ চপের আশ্বাদন বুঝিতে পারিবে। মটন চপ্ রন্ধনের ভিন্ন ভিন্ন নিয়ম দেখিতে পাওয়া যায়। যে নিয়মটি লিখিত হইল, তাহা ভাজা মাংস বলিলে-ও বড় দোষ হয় না। তবে রুচি-ভেদে উহার সমধিক আদর দেখিতে পাওয়া যায়। মেঘ-মাংস হিন্দু-মতে ভক্ষণ নিবিদ্ধ নহে। বৈষ্ণব-শাস্ত্র-মতে মেঘমাংসের গুণ \*।—

মধুর, শীতল, বল-কারক এবং গুরু-পাক।

**কাঁকড়া-হরাই।** কাঁকড়া বলিলে সমুদ্রের কাঁকড়া-ই বুঝিবে। কারণ, এদেশে পুষ্করিণী প্রভৃতিতে যে এক-প্রকার কাঁকড়া

\* মাংসঃ মধুরশীতলদ্বাং গুরু বৃংহণকারিকম্। ইতি চরকঃ।

জন্মিয়া থাকে, তাহাতে ঘি বা তৈলবৎ পুষ্টি-কর পদার্থ বা শাঁস অতি অল্প-ই থাকে ; সুতরাং তাহা আহার না করা-ই ভাল। সাগর-কাঁকড়ার আকার অতি বড় ; এমন কি, কখন কখন ছোট ছোট কচ্ছপের মত দেখা যায়। সাগর-কাঁকড়ার মধ্যে-ও আবার দুইটি জাতি আছে ; সচরাচর উহাদিগকে মেদী ও মন্দা কাঁকড়া कहিয়া থাকে। মন্দা বা পুংজাতীয় কাঁকড়ার আকার বড়, দাঁড়া বড় এবং তাহা অত্যন্ত মোটা, কিন্তু কাঁকড়ায় ঘি থাকে না। সুতরাং, উহা তত সু-খাত্ত-ও নহে। মেদী কাঁকড়ায় অত্যন্ত ঘি থাকে, এজন্য তদ্বারা উত্তম-রূপ খাত্ত-দ্রব্য প্রস্তুত হয়। এক্ষণে মেদী কাঁকড়া-গুলি বাছিয়া লইয়া, তাহার পেটের নিম্নে যে একখানি চাক্তি আছে, তাহা ফেলিয়া দিবে। আর উপরের আবরণ অর্থাৎ খোলার কিনারার নিম্ন-দিকের ঠিক মধ্যস্থলে (অর্থাৎ যে দিকে দাঁড়া সংলগ্ন থাকে না) তথায় একটি গোলাকার ছিদ্র করিয়া, তন্মধ্য-স্থ ময়লা বাহির করিয়া ফেলিবে। কারণ, তাহা ফেলিয়া না দিলে, আহারের সময় অতি বিশ্বাদ বোধ হইবে। এক্ষণে, ঐ কাঁকড়া আস্তে-আস্তে ধুইয়া, তাহার দাঁড়ায় এক একটি আঘাত দ্বারা ফাটাইয়া লইবে। অথচ দাঁড়া সমেত সমুদায় কাঁকড়াটি গোটা থাকিবে। ফাটাইয়া লইবার কারণ এহঁ যে, না ফাটাইলে, তাহার মধ্যে মসলা ও লবণ প্রভৃতি কিছু-ই প্রবেশ করিতে পারিবে না। সুতরাং, মসলাদি সংযোগ না হইলে, উহার আশ্বাদ উত্তম-রূপ হইবে না। পরে পরিমাণ-মত হরিদ্রা-বাটা, লঙ্কা-বাটা, জীরা-মরীচ-বাটা, আদা এবং রুচি অনুসারে পিঁয়াজ-বাটা, এক-সঙ্গে নিশাইয়া, কাঁকড়ার সমস্ত গায়ে এবং ভিতর হইতে যে পথে ময়লা বাহির করিয়া লওয়া হইয়াছে, তাহার মধ্যে উহা পুরিয়া, খাঁটি সরিষার তৈলে ভাজিয়া লইলে-ই, কাঁকড়া-ফ্রাই হইল। কিন্তু, ভাজা ভাসা-তৈলে না হইলে ভাল হয় না। এ-স্থলে আমাদের হই একটি বক্তব্য আছে, অর্থাৎ অগ্ন্যাত্ত দ্রব্য-পাকের নিয়মের শ্রায়,



আমরা ইহাতে মসলা প্রভৃতির কোনরূপ পরিমাণ উল্লেখ করিলাম না। তাহার কারণ এই যে, উহা একটু লবণ ও ঝাল খর-খর হইলে, অনেকের জিহ্বায় আদর পাইয়া থাকে। সেই-জন্ত আমরা রাঁধিবার নিয়ম লিখিলাম, ভোক্তা-গণ মসলাদির পরিমাণ ইচ্ছানুসারে অল্প বা অধিক স্থির করিয়া লইবেন। আর একটি কথা এই, ঘৃত অপেক্ষা খাঁটি সরিষার তৈলে উহা ভাজিলে, আহারে সু-খাদ্য বোধ হয়। কারণ, তৈলে আঁসটিয়া গন্ধ নষ্ট করিয়া থাকে। আমাশয় প্রভৃতি উদরাময়-রোগে কাঁকড়া একেবারে-ই নিষিদ্ধ। কাঁকড়া অত্যন্ত পুষ্টি-কর। পরি-পাক করিতে পারিলে, মাংসের স্থায় উহা দ্বারা বিশেষ-রূপ উপকার হইয়া থাকে। বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে কাঁকড়ার গুণ \*—বিরেচক, ভগ্ন-অঙ্গ-ঘোগ-কারক, বায়ু-পিত্ত-নাশক, বলকারক এবং জ্বর-উষ।

**মাছ ও মাংসের শিক।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাছ বা মাংস এক সের, লবণ দেড় তোলা, হরিদ্রা-বাটা সওয়া তোলা, ধনে-বাটা পাঁচ তোলা, গোলমরীচ-বাটা দুই তোলা, রাঁধুনী-বাটা সওয়া তোলা, লবঙ্গ-বাটা বার আনা, জীরা-বাটা আধ তোলা, তেজপাতা-বাটা সিকি তোলা, লঙ্কা-বাটা + সওয়া তোলা, হিঙ ‡ দেড় আনা, ঘৃত আধ সের, দধি চারি তোলা §, তণ্ডুল-বাটা সওয়া তোলা।

মাছের শিক প্রস্তুত করিতে হইলে, শোল, চিতল ও রুই-মাছ-ই বিশেষ উপযোগী। রোহিত ও চিতল ইত্যাদি মৎস্তের কোমল কোল অর্থাৎ তৈলাক্ত কোমল অংশ, শিক প্রস্তুতে ব্যবহৃত হয় না। সর্বপ্রকার

\* সৃষ্টিবিগ্নহৃৎ ভগ্নসন্ধাতৃৎ বায়ু-পিত্ত-নাশিত্বং । বলকারিত্বং জ্বরহৃৎ ।

ইতি রাজনির্ঘণ্ট ।

+ ভোক্তা-গণ ইচ্ছানুসারে লঙ্কার পরিমাণ অল্প বা অধিক করিতে পারেন।

‡ হিঙ ইচ্ছা করিলে না দিতে-ও পারেন।

§ মাছের শিকে দুই অনাবশ্যক।

খাদ্য-জন্তুর মাংস-মাত্রে-ই শিক প্রস্তুত হইতে পারে। মাংস বা মৎস্তের শিক প্রস্তুত করিতে হইলে, মাছ বা মাংস-গুলি কাটিয়া জলে উত্তম-রূপে ধুইয়া, পরে একরূপে জল বাহির করিতে হইবে যে, উহার মধ্যে যেন বিন্দু-মাত্র জল থাকিতে না পারে। মাছের শিক প্রস্তুত করিতে হইলে, মৎস্ত-খণ্ড উত্তম-রূপে বাছিয়া কাঁটা-গুলি ফেলিয়া দিতে হইবে। কিন্তু, চিতল মাছের শিক প্রস্তুত করিতে হইলে, মৎস্ত-ভাগ তীক্ষ্ণ-ধার ছুরী দ্বারা চাঁচিয়া, কাঁটা ছাড়াইয়া লইতে হইবে। উহা তেমন পেষণ করিবার প্রয়োজন হয় না; কারণ চিতল মাছের মধ্যে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অনেক কাঁটা থাকে; পেষণ করিতে গেলে, পেষিত মৎস্তের মধ্যে কাঁটাগুলি থাকিয়া যায়; ছুরি দ্বারা চাঁচিয়া লইলে, কাঁটা থাকে না। মাংসের শিক প্রস্তুত করিতে হইলে, মাংস হইতে উহার মধ্য-ভাগ (পর্বদা) ও হাড় বাহির করিয়া উত্তম-রূপে পেষণ করিবে। মৎস্ত-গুলির কাঁটা ছাড়াইয়া লইয়া, এবং মাংসগুলি পেষণ করিবার পর উল্লিখিত পরিমাণ-মত লইয়া তাহাতে পূর্ব-লিখিত উপকরণ সকলের মধ্যে ঘৃত-মাত্র এক তোলা অত্যাশ্র উপকরণ মৎস্তের কি মাংসের সহিত মিশাও। যখন দেখিবে, উত্তমরূপে মিশিয়া গিয়াছে, তখন ঐ মিশ্রিত পদার্থকে আধ-হাত-পরিমিত লম্বা ও সাড়ে ছয় ইঞ্চি-পরিমিত মোটা করিয়া, কতক-গুলি দণ্ড-রূপে নিশ্চিত কর। ঐ দণ্ড প্রস্তুত করিবার অবসরে জল উষ্ণ হইতে পারে, এজন্ত একটি পাক-পাত্র জল-সহ পূর্বেই উনানে চড়াইয়া রাখ। দণ্ড-গুলি প্রস্তুত হইলে, ঐ জল যখন ফুটিতে থাকিবে, তখন ঐ দণ্ড-গুলি আস্তে আস্তে তাহাতে ছাড়িয়া দিয়া, অপর একটি পাত্র দ্বারা পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দাও। যদি মাছের শিক হয়, তবে আধ ঘণ্টা আর মাংসের শিক হইলে, দেড় ঘণ্টা জলে ঐ দণ্ড-গুলি সিদ্ধ করিবে। নিরূপিত কাল অতীত হইলে, নামাইয়া শীতল হওয়া পর্য্যন্ত অপেক্ষা করিবে। এই অবস্থায় শীত-কালে দণ্ড-গুলিকে দুই তিন দিন পর্য্যন্ত

রাখা বাইতে পারে। শীতল হইলে, দণ্ড-গুলিকে এক অঙ্গুলি পুরু করিয়া ছুরী দ্বারা কাটিয়া লও। পরে, আধ সের ঘূতের বাহা অবশিষ্ট রহিয়াছে, তাহা জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ঐ সকল কর্তিত খণ্ড ছাড়িয়া দিয়া, মৃদু তাপে বাদামী রঙ ধরা পর্য্যন্ত ভাজিয়া, নামাইয়া ভাল ঘূত কি মাখমের মধ্যে ডুবাইয়া রাখ। ঈষদ্বষ থাকিতে থাকিতে তুলিয়া আহাৰ করিয়া দেখ, উহার কি সুখ-ময় আশ্বাদ। মৎস্তের গুলুগুলি তৈয়ার করিবার প্রণালী ও উপকরণ প্রায় এক-ই রকম, তবে যে সামান্য সামান্য প্রভেদ আছে, তাহার-ও বিবরণ এ-স্থলে লিখিত হইল। মাছের মধ্যে চিতল মাছের গুলুগুলিই উত্তম। উহা প্রস্তুত করিতে হইলে, পূর্ববৎ ছুরী দ্বারা মাছ, কাঁটা হইতে পৃথক্ করিয়া লইবে। যে সকল উপকরণ শিক প্রস্তুতের জন্য উল্লেখ করা হইয়াছে, ইহাতে-ও ঠিক সেই সকল দ্রব্য, সেই পরিমাণে আবশ্যক করে। কণ্টক-শূন্য মৎস্তের উল্লিখিত পরিমাণের জিনিষ সকল মিশ্রিত করিয়া বেশ করিয়া ছানিয়া লও। পরে, সুপারির মত গোলাকার করিয়া প্রস্তুত কর। অনন্তর অবশিষ্ট ঘূতে মৃদু তাপে বাদামী রঙ ধরা পর্য্যন্ত ভাজিয়া, ঘূত বা মাখমের মধ্যে ডুবাইয়া রাখ। ঈষদ্বষ থাকিতে থাকিতে আহাৰ করিয়া দেখ, উহার কি মুখ-তৃপ্তি-কর আশ্বাদ।

শিকের ঝোল প্রস্তুত করিতে হইলে, সিদ্ধ মাছ বা মাংসের খণ্ড গুলি, এক অঙ্গুলি পরিমাণ পুরু করিয়া, ছোট ছোট চোকা ধরণে কাটিয়া লও। এ-দিকে একটা পাত্রে এক পোয়া ঘূত জ্বালে চড়াইয়া রাখ। যে সকল উপকরণ প্রথমে শিকের সহিত মিশ্রিত করিয়াছ, তাহার মধ্যে হিঙ্গু, দধি ও চা'ল-বাটা ব্যতীত, অত্যাশ্রয় সকল উপকরণ-ই অর্ধেক পরিমাণ লইয়া, জলের সহিত ভালরূপে মিশ্রিত কর। এ-দিকে ঘূতের যখন-গাঁজা মরিয়া পাকিয়া আসিবে, তখন তাহাতে পাঁচফোড়ন ছাড়িয়া দাও। উহা ভাজা ভাজা হইলে, উল্লিখিত মসলা-মিশ্রিত জল তাহাতে ঢালিয়া

দিয়া জ্বাল দিতে থাক। যখন জল ফুটিতে থাকিবে তখন তাহাতে মাছ কি মাংসের ঐ চতুষ্কোণ খণ্ডগুলি ছাড়িয়া দিয়া, কুড়ি কি পঁচিশ মিনিট পর্য্যন্ত জ্বালে রাখ। পরে এক তোলা পরিমিত পিটালি অতি অল্প জলের সহিত গুলিয়া, ঝোলে ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া, নামাইয়া, এক ছটাক ভাল ঘৃত দিয়া, আবার একটু নাড়িয়া ঢাকিয়া রাখ। ঈষদুষ্ণ থাকিতে থাকিতে আহার করিবে।

**মাংসের ইহুদি কাবাব বা কোব্বা।** এই কাবাব বা কোব্বা বেশ সু-খাদ্য। ইহুদিদিগের মধ্যে-ই উহার সমধিক প্রচলন।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, পিয়াজ-বাটা তিন তোলা, রঙুন-বাটা সিকি তোলা, লঙ্কা-বাটা এক তোলা, ছোট-এলাচ-বাটা চারি আনা, দারুচিনি বাটা ছয় আনা, ঘৃত এক ছটাক এবং লবণ তিন তোলা।

কোব্বার পক্ষে হাড়-শূণ্ণ কোমল মাংস-ই প্রশস্ত। মাংস যত কোমল হয়, উহা তত-ই সু-সিক্ত ও সু-খাদ্য হইয়া থাকে। এজন্য মুরগী এবং হালোগ্রানের মাংস দ্বারা-ই প্রায় উহা প্রস্তুত হয়। ছাগাদির মাংস দ্বারা-ও উহা পাক হইতে পারে, কিন্তু, কোমল মাংস সংগ্রহ করিতে বিশেষ-রূপ চেষ্টা পাওয়া উচিত। মাংসের হাড় বাছিয়া, কেবল-মাত্র মাংস লইলে-ই ভাল হয়। উহা আবার ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আকারে কাটিয়া লইতে হয়। কব্রিত মাংসে সমুদায় বাটা-মসলা দিয়া এবং লবণ, ঘৃত প্রভৃতি সমস্ত উপকরণ লইয়া, উত্তম-রূপে চট্কাইয়া মাখিবে। অনন্তর, এক থানি শরাতে মসলা-মাখান মাংস তুলিয়া, এক থানি টুয়ালে, ঝাড়ন, অথবা মোটা গোছের নেকড়ার উপর মাংস-সমেত ঐ শরা-খানি উপুড় করিয়া, তাহার উন্টা-পিঠে টানিয়া গাঁইট দিয়া বাঁধিবে। শরাতে মাংস রাখিবার পূর্বে একটি বড় হাঁড়িতে আধ হাঁড়ি জল জ্বালে বসাইবে, এবং তাহার উপর ঐ শরা খানি উপুড়-করা ভাবে-ই (অর্থাৎ মাংস যেন

হাঁড়ির ভিতর দিকে থাকে এইরূপে) স্থাপন করিবে। পরে ময়দা অথবা এঁটেল মাটি দ্বারা হাঁড়ির মুখের চারি ধার অর্থাৎ ঘোড়-মুখ উত্তম-রূপে বন্ধ করিয়া দিবে।

হাঁড়ির ভিতরের উষ্ণ জলের বাষ্পে ( ভাপে ) মাংস স্ফ-সিদ্ধ হইবে, এবং মসলাদি তাহার গারে লাগিয়া প্রত্যেক মাংস-খণ্ড অতি চমৎকার আন্বাদনের হইয়া উঠিবে। অনন্তর, জ্বাল হইতে হাঁড়িটি নামাইয়া তাহার গারে হাত দিলে, যখন অধিক গরম বোধ না হইবে, তখন হাঁড়ির ঘোড়মুখ খুলিয়া, শরা-খানি তুলিয়া লইয়া, কাপড় খুলিয়া ফেলিবে। অনন্তর, ঈষৎ গরম থাকিতে, আহাৰ করিয়া দেখ, ইছদি কোব্বা কেমন স্ফ-খাদ্য।

**তপ্‌সে মাছের ইছদি লবাদান।** উপকরণ ও পরিমাণ।—তপ্‌সে মাছ \* এক সের, আলু আধ সের, আত্ম-খণ্ড ( কাঁচা ) আধ পোয়া, চিনি এক ছটাক, পিঁয়াজ কুচি আধ পোয়া, আদা-বাটা-এক তোলা, ধনে-বাটা দুই তোলা, হরিদ্রা-বাটা এক তোলা, জীরা-মরিচ-বাটা এক তোলা, ছোট এলাচের দানা চারি আনা, লবঙ্গ চারি আনা, দারু-চিনি চারি আনা, ঘৃত এক ছটাক, তৈল এক পোয়া, লবণ সাড়ে পাঁচ তোলা।

প্রথমে মাছ-গুলি কুটিয়া বাছিয়া লইবে। মাছ কুটিয়া ছোট ছোট না করিয়া আন্ত আন্ত রাখিবে। পরে, তাহাতে সাড়ে তিন তোলা লবণ মাখাইয়া, ঈষৎ উষ্ণ-জলে উত্তম-রূপে ( বেশী জলে ) ধুইয়া লইলে, তাহাতে মাছের আঁসটিয়া গন্ধ নষ্ট হইয়া থাকে। এখন এই ধোয়া মাছে হরিদ্রা-বাটা মাখিয়া লইবে।

এদিকে কড়াতে সমুদায় তৈল জ্বালে চড়াইয়া, পাকাইয়া লইবে। এখন তাহাতে অর্ধেক পিঁয়াজ ভাজিয়া, তুলিয়া রাখিবে। পরে তাহাতে

\* বড় বড় ডিম-ওয়ালা অথচ টাটকা হওয়া আবশ্যক।

আলু-গুলি ছাড়িয়া দিয়া, ঈষৎ বাদামী ধরণের হইলে, তুলিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে। তৈলে মৎস্ত-গুলি ভাজিয়া লইবে। একরূপ নিয়মে ভাজিবে, উহা যেন ভাজিয়া চুরিয়া না যায় এবং চুঁইয়া না আসে। মাছ ভাজা হইলে, তাহা-ও তুলিয়া অল্প পাত্রে রাখিবে।

এ-দিকে একটি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে অর্দ্ধেক স্নাত চালিয়া দাও ; এবং পাকিয়া আসিলে, অবশিষ্ট পিঁয়াজ ভাজিয়া, তুলিয়া রাখ। এখন উহাতে অর্দ্ধেক এলাচের দানা, অর্দ্ধেক দারুচিনির কুচি, এবং অর্দ্ধেক লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া নাড়িতে থাক। যখন দেখা যাইবে, বাদামী রঙ হইয়াছে, তখন তাহাতে আদা-বাটা, ধনে-বাটা দিয়া নাড়িতে আরম্ভ কর, এবং উহার এক-প্রকার স্ন-গন্ধ বাহির হইলে, তাহাতে আম-গোলা জল চালিয়া দেও।

লবাদানের উপযুক্ত আম প্রস্তুত করিতে হইলে, প্রথমে আম-গুলির খোসা ছাড়াইয়া খণ্ড খণ্ড করিবে। পরে তাহাতে চূণ মাখাইয়া, কিছু-কাল ভিজাইয়া রাখিবে। অনন্তর, জলে উত্তম-রূপে ধুইয়া ফেলিবে। ধৌত হইলে, তখন তাহা জলে সিদ্ধ করিবে; এবং স্ন-সিদ্ধ হইলে, তাহা জ্বাল হইতে নামাইয়া, চটকাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। এখন এই আম-গোলা, পাক-পাত্রে চালিয়া দিয়া, তাহার মুখ ঢাকিয়া রাখিবে; এবং যখন দেখা যাইবে, জল খুব ফুটতেছে, তখন পাক-পাত্রের মুখ খুলিয়া তাহাতে ভাজা-মাছ ও আলু-গুলি চালিয়া দিবে। চালিয়া দিয়া, আবার পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। অল্প-ক্ষণ পরে পুনর্বার পাক-পাত্রের মুখ খুলিয়া, ব্যঞ্জনে লবণ এবং ভাজা পিঁয়াজ, চিনি ও জীরা-মরীচ-বাটা চালিয়া দিয়া, এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া, আবার পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে।

এই-রূপ অবস্থায় অল্প-ক্ষণ জ্বাল পাইলে, ঝোল গাঢ় হইয়া আসিবে। লবাদানে অধিক ঝোল রাখা উচিত নহে। অল্প মাখা-মাখা ঝোল

হইলে-ই ভাল হয়। সুতরাং, যখন দেখা যাইবে যে, ঝোল গাঢ় হইয়া আসিয়াছে, ব্যঞ্জনের এক-প্রকার উত্তম বর্ণ হইয়াছে এবং ঢাকনি খুলিলে এক-প্রকার সু-গন্ধ বাহির হইতেছে, তখন তাহাতে আর জ্বাল না দিয়া, অবশিষ্ট গরম-মসলা খিচ-শূণ্ড-ভাবে বাটিয়া, অবশিষ্ট ঘূতে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। এই সময় অবশিষ্ট পিঁয়াজ-ভাজা-ও উহাতে ঢালিয়া দিয়া, এক-বার উত্তম-রূপে নাড়িয়া-চাড়িয়া রাখিবে। গরম-মসলা দেওয়ার পর, ব্যঞ্জনমাত্র-ই যে জ্বালের উপর রাখা উচিত নহে, তাহা যেন প্রত্যেক পাচক ও পাচিকার মনে থাকে। অনন্তর, পাক-পাত্রটি নামাইয়া, দশ পনের মিনিট ঢাকার অবস্থায় রাখিবে। পরে পরিবেষণ-কালে আর এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া পরিবেষণ করিবে। লবাদানে অত্যন্ত অ-টক আম হইলে, ভাল হয় না। এজন্ত আত্মের অল্পত্ব অনুসারে, উহার পরিমাণ একটু কম-বেশী করিলে ভাল হয়। কারণ, সকল গাছের আম এক-রূপ টক নহে। আমের কম-বেশী করিতে হইলে যে, লবণ ও চিনির পরিমাণ কিছু পরিবর্তন করিতে হয়, তাহা যেন মনে থাকে।

**কোণ্ডা মাছী।** মৎস্য দ্বারা এই কোণ্ডা প্রস্তুত হয় বলিয়া, ইহাকে মাছী কোণ্ডা कहিয়া থাকে। মৎস্য দ্বারা নানা-প্রকার নিয়মে কোণ্ডা পাক হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মৎস্য-খণ্ড এক সের, ঘৃত সাত ছটাক, মুগের ডাল-বাটা (কাঁচা) চারি তোলা, ছোলার ছাতু ৪ তোলা, পোস্ত-বীজ চারি তোলা, দধি এক পোয়া, ছোট এলাচ-চূর্ণ চারি আনা, দারুচিনি-চূর্ণ তিন আনা, লবঙ্গ দুই আনা, লঙ্কা-বাটা আধ তোলা, মরীচ-চূর্ণ এক সিকি, ধনে-বাটা দুই তোলা, আদা-বাটা এক তোলা, আদার রস এক তোলা, মৌরী-ভাজা-চূর্ণ এক তোলা, কালজীরা আধ তোলা, লবণ পরিমিত, ডিম তিনটি, পিঁয়াজ আধ পোয়া, রসুন এক পোয়া, জল পরিমিত।

মাছের কাবাবের পক্ষে পাকা রকমের রুই ও কাতলা প্রভৃতি মাছ

হইলে-ই ভাল হয়। প্রথমে মাছ কুটিয়া ধুইয়া লইবে। পরে তাহাতে এক তোলা লবণ ও আদার রস মাখাইয়া, আধ পোয়া ঘূতে অর্দ্ধেক লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া ভাজিবে। এখন এই মাছে সমুদায় আদা-বাটা, মরীচ-বাটা, লঙ্কা-বাটা, অর্দ্ধেক কালজীরা, পিঁয়াজ-বাটা, রসুন-বাটা এবং দুই তোলা লবণ, জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিয়া, এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া, পাক-পাত্রে মুখ ঢাকিয়া দিবে।

অন্ন-ক্ষণ উহা জ্বালে থাকিলে, সমুদায় জল মরিয়া, মাছ স্ন-সিদ্ধ হইয়া আসিবে। যখন দেখা যাইবে, মাছ যেমন স্ন-সিদ্ধ হইয়াছে, সেই সঙ্গে রস-ও মরিয়া আসিয়াছে, তখন এক ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে; এবং লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, ঐ মাছ তাহাতে ঢালিয়া, এক বার ধীরে-ধীরে নাড়িয়া দিবে। এই সময় সমুদায় গরম-মসলা-চূর্ণ উহাতে দিয়া, নাড়িয়া-চাড়িয়া নামাইবে। মাছ শীতল হইলে, তাহার কাঁটা বেশ করিয়া বাছিয়া ফেলিবে। কাঁটা বাছা হইলে, ঐ মাছে দই, ছাতু, ডা'ল-বাটা, পোস্ত-বীজ, মোরী-চূর্ণ এবং ডিমের খেতাংশ মিশাইয়া, উত্তম-রূপে দলিবে। এরূপ নিয়মে দলিবে, তাহা যেন কাদার স্থায় হইয়া আইসে। কেহ কেহ আবার এই সময় বাদাম ও পেস্তা-বাটা-ও উহার সহিত মিশাইয়া থাকেন। এখন দলিত মৎস্তের এক একটি ডিম্বাকৃতি প্রস্তুত করিয়া রাখ। অনন্তর, সমুদায় ঘৃত পাক-পাত্রে ঢালিয়া দিয়া, তাহাতে উক্ত ডিম্বাকৃতি মৎস্ত-গুলি সাজাইয়া রাখ, এবং আর একটি পাত্র দ্বারা পাক-পাত্রটি উত্তম-রূপে ঢাকিয়া, তাহার নীচে ও উপরে তপ্ত অঙ্গার স্থাপন কর; দেখিবে যে, সেই আঁচে কোপ্তা ভাজা হইয়াছে। ১ ভাজা হইলে অর্থাৎ প্রথমে ফোটার বড় বড় শব্দ, পরে ঐ শব্দ চুড়্-চুড়্ করিতে থাকিলে, তাহা নামাইবে। যদি কড়াতে উহা ভাজিতে হয়, তাহা হইলে ঘূতে মোরী-ভাজা ছড়াইয়া দিয়া তাহাতে ঐ ডিম্বাকৃতি পদার্থ-গুলি ভাজিয়া লইলে-ই চলিবে।



মাছের নুন্নজাহানী কাবাব। হরজাহানী কাবাব অত্যন্ত মুখ-রোচক ; কিন্তু, ক্ষুদ্র-জাতীয় মৎস্ত দ্বারা উহা প্রস্তুত করিলে, তত সু-খাদ্য হয় না।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মৎস্ত ( অথগু ) এক সের, ডিম ছইটা, ছোলার ছাতু আধ পোয়া, দধি আধ পোয়া, বেসম এক পোয়া, মোরী-বাটা দেড় তোলা, দারুচিনি-বাটা এক তোলা, এলাচ-বাটা আধ তোলা, লবঙ্গ-বাটা আধ তোলা, মরীচ-বাটা ছই তোলা, ধনে-বাটা দেড় তোলা, পিঁয়াজ-বাটা আধ পোয়া, আদা-বাটা তিন তোলা, জাফরাণ ( পেষিত ) আধ তোলা, স্নত এক পোয়া, লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাছের অঁইশ ছাড়াইয়া, শীতল জলে এক ছটাক বেসম গুলিয়া, উত্তম-রূপ ধুইয়া, পুনরায় পরিষ্কার জলে ধুইবে। এখন এক আঙুল পুরু মাটির লেপ দাও। পরে ঐ মৃত্তিকা-লেপিত মৎস্ত, উত্তপ্ত বালুকা-\* মধ্যে স্থাপন কর। বালুকা লাল হইয়া উঠিলে, তাহার মধ্য হইতে মৎস্ত বাহির করিয়া উত্তম-রূপে মাটি ছাড়াইবে। এখন এই পরিস্কৃত মাছের যাবতীয় কাঁটা বাছিয়া ফেলিবে। এ-দিকে একটি পাত্রে ডিম-গুলি ভাঙ্গিয়া, তন্মধ্য-স্থ তরল পদার্থে যাবতীয় ( জাফরাণ ব্যতীত ) বাটা-মসলা ও লবণ ইত্যাদি এক-সঙ্গে মিশাইয়া দলিতে থাক। বাটা মৎস্ত-ও যে এই সঙ্গে মিশাইতে হয়, তাহা বোধ হয়, সকলে-ই বুঝিতে পারিয়াছেন। উপরি-উক্ত সমুদায় দ্রব্য এক-সঙ্গে মিশাইলে, তাহা এক প্রকার শর্ক-গোছের কাদার স্থায় হইয়া উঠিবে। অনন্তর ঐ কর্কমবৎ, পদার্থ লইয়া, চতুষ্কোণাকৃতি এক-এক-খণ্ড গড়াইয়া রাখ। এখন একটি হাঁড়ি বা পাক-পাত্রে জল জ্বালে চড়াও, এবং জলের উপর খড় বিছাইয়া, তাহাতে

\* একটি কড়াতে বালুকা অর্ধ-পূর্ণ করিয়া, তদুপরি মৎস্ত স্থাপন পূর্বক, পুনরায় বালুকা দ্বারা আচ্ছাদন করিয়া দিবে। এক্ষণে ঐ বালুকা-পূর্ণ কড়া জ্বালে চড়াইয়া দিবে।

গঠিত পদার্থ-গুলি আস্তে-আস্তে স্থাপন কর। অন্ন-ক্ষণ জ্বাল পাইলে-ই কঠিন আকার ধারণ করিবে, তখন উহা জ্বাল হইতে নামাইয়া লইবে। অনন্তর, পাক-পাক্রে সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। পরে ঐ-গুলি বাদামী ধরণে ভাজিয়া, তাহাতে পেয়া-জাকরণ ছড়াইয়া দিয়া নামাইবে।

**ডিমের কট্লেট।** প্রথমে ডিম-গুলি বেশী জলে ধুইয়া, সিদ্ধ করিয়া লও। সু-সিদ্ধ হইলে, খোলা ছাড়াইয়া, ভিতরের কঠিন পদার্থ বাহির কর। এখন উহা বড় বড় খণ্ডে বিভক্ত করিয়া রাখ। এ-দিকে কর্ত্তি ডিমের পরিমাণানুসারে আর কতক-গুলি ডিমের কুসুমংশ বাহির করিয়া লও। এখন কুসুমে বিস্কুটের গুঁড়া কিংবা ময়দা অথবা বেসন, মরীচের গুঁড়া, পিঁয়াজ ও আদার রস, গরম-মসলার গুঁড়া, এবং লবণ মিশাইয়া ফেনাইতে থাক। উত্তম-রূপ ফেনান হইলে, তাহাতে কর্ত্তি ডিম ডুবাইয়া, ঘৃতে ভাজিতে থাক, এবং বাদামী রঙ হইলে নামাইয়া লও।

**মাদ্রাজি কাবাব।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া, জল দেড় পোয়া, দারুচিনি-চূর্ণ চারি আনা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ চারি আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ চারি আনা, মরীচ-চূর্ণ চারি আনা, পিঁয়াজের রস আধ পোয়া, আদার রস দেড় তোলা, দই আধ পোয়া, ডিম দুইটা, লবণ এবং লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে মাংস-খণ্ড-গুলিকে আদার রস, পিঁয়াজের রস ও দধি মাখাইয়া রাখিবে। পরে এক ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে সরস মাংস-খণ্ড-গুলি ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া-চাড়িয়া, ঢাকিয়া রাখিবে। রস শুক হইয়া আসিলে, লবণ ও জল দিয়া সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, কিঞ্চিৎ বোল থাকিতে থাকিতে নামাইয়া, বোল ও মাংস পৃথক পৃথক পাত্রে রাখিবে। এখন বোলে উপযুক্ত-পরিমাণ ময়দা মিশাইয়া, মধুর মত

গাঢ় করিবে। অনন্তর, তাহাতে গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ, মরীচ-চূর্ণ এবং ডিমের মধ্যস্থ তরল পদার্থ মিশাইয়া খুব ফেনাইতে থাকিবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে অবশিষ্ট সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে, এবং পূর্ব-প্রস্তুত গাঢ় কোলে এক-এক-খানি মাংস ডুবাইয়া, ঘৃতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া লইবে। মধুরান্ন-বিশিষ্ট করিতে হইলে পানক প্রস্তুত করিয়া, ভাজা মাংস তাহাতে ঢালিয়া দিবে, এবং তাপে শুষ্ক হইলে নামাইবে।

**কাবাব শানি।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া, দারুচিনি-চূর্ণ চারি আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ চারি আনা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ চারি আনা, মরীচ-চূর্ণ আট আনা, পিঁয়াজ-থণ্ড এক ছটাক, আদার রস দেড় তোলা, ধনে-বাটা দেড় তোলা, দই এক পোয়া, লবণ এবং লব্ধা পরিমিত।

শানি কাবাবে, হাড়ের সহিত মাংস বাছিয়া, সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম কিমা করিয়া লবণ ও আদার রস মাখাইয়া, ছই-দণ্ড ঢাকিয়া রাখিবে। পরে ঘৃতে পিঁয়াজ ভাজিয়া পাত্রান্তরে ঢাকিয়া রাখিয়া, উক্ত ঘৃতে মাংস ও দই ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। অনন্তর, তাহাতে ধনে-বাটা উপযুক্ত পরিমাণ জ্বলে গুলিয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া, ঢালিয়া দিয়া সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ মাংসে মাখিয়া, উহা শিকে গাঁথিয়া, তাহার চারি-ধার বাঁশের চেওয়াদির বেষ্টনে সূত্র দ্বারা বাঁধিয়া, তন্তু অঙ্গারের উপর ঘুরাইবে, এবং মাংসের যে বোল অবশিষ্ট থাকিবে, তাহা মধ্যে মধ্যে মাংসে দিবে। এই নিয়মে আগুনের আঁচে শু-পক হইলে, অবশিষ্ট ঘৃত 'থাওয়াইয়া, মাখাইয়া লইয়া, পূর্ব-ভজিত পিঁয়াজ-থণ্ডের সহিত মিশাইয়া কিয়ৎকণ ঢাকিয়া রাখার পর, পিঁয়াজ-গুলির সহিত গরম থাকিতে-থাকিতে আহার করিলে, ভোক্তার রসনার তৃপ্তি-সাধন করিবে।

**কাবাব গুলজান্ন।** উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম পাঁচ

ছয়টা, মাংস এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, মরীচ-বাটা এক তোলা, আদার রস দুই তোলা, ধনে-বাটা দুই তোলা, দধি এক পোয়া, গন্ধ-মসলা-চূর্ণ আট আনা, জাফরাণ চারি আনা, পিঁয়াজের রস এক ছটাক, লবঙ্গ-বাটা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংস-খণ্ড-গুলি লবঙ্গ-বাটা, আদার রস, পিঁয়াজের রস ও দধি মাখিয়া এক ঘণ্টা ঢাকিয়া রাখ। এ-দিকে তিন ছটাক ঘৃত পাকিয়া আসিলে, তাহাতে মাংস ঢালিয়া দিয়া, উত্তম-রূপে নাড়িয়া-চাড়িয়া দাও (মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া-চাড়িয়া দেওয়া ও ঢাকিয়া রাখা আবশ্যিক)। এইরূপে রস শুকাইয়া আসিলে, উহাতে ধনে-বাটা, গোলমরীচ-বাটা ও লবণ, জলে গুলিয়া দিয়া, শুষ্ক প্রলেহের মত করিয়া নামাইয়া ঢালিয়া রাখ। এখন ডিম-গুলি জলে সিদ্ধ করিয়া, তাহার খোলা ছাড়াইয়া, ঢাকা-ঢাকা করিয়া কাট। অনন্তর, লোহার সরু শিকে প্রথমে এক-খণ্ড মাংস, পরে এক ঢাকা ডিম গাঁথ। আবার ঐরূপ কর। এই নিয়মে সমুদায় মাংস ও ডিম গাঁথা হইলে, মাংস ও ডিম-খণ্ড-গুলিতে \* অবশিষ্ট গন্ধ-মসলা ও সমুদায় জাফরাণ-বাটা, দেড় ছটাক গরম ঘৃতে সহিত মিশ্রিত করিয়া, তাহার অর্দ্ধেক মাখাইয়া, শিকটি তপ্ত অঙ্গারের উপর স্থাপন করিয়া, পুনঃ পুনঃ ঘুরাইতে থাক, এবং ডিম ও মাংসের উপর মধ্যে মধ্যে কিঞ্চিৎ ঘৃত ও জলের ছিটা দিতে থাক। বাদামী রঙ হইলে তাহা নামাইয়া, মসলা-মিশ্রিত ঘৃত মাখাইয়া, গরম গরম আহার কর।

**মাছের তত্ত্বি কাবাব।** উপকরণ ও পরিমাণ।—  
মাছ এক সের, ঘৃত এক পোয়া, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ আট আনা, মরীচ-বাটা, চারি আনা, ধনে এক তোলা, আদা দুই তোলা, জাফরাণ এক আনা, ডিম একটা, বেসন এক পোয়া, দই দুই ছটাক, ভাজা মৌরীর গুঁড়া এক তোলা, পিঁয়াজ-বাটা দুই তোলা, লবঙ্গ-বাটা ও লবণ পরিমিত।

\* কেহ কেহ রঙ করিবার জন্ত ডিমে আলতার রঙ মাখাইয়া থাকেন।

মাছ সিদ্ধ করিয়া, তাহার কাঁটা বাছিয়া ফেল। পরে তাহাতে বেসন, ডিমের কুসুম্যাংশ, মোরী, ধনে, মরীচ, পিঁয়াজ, আদা-বাটা, লঙ্কা-বাটা ও সমুদায় গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং লবণ মিশাইয়া, দলিয়া খাসা প্রস্তুত কর। এখন এই খাসা দ্বারা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র চতুষ্কোণাকৃতি প্রস্তুত কর। পরে তাহা জল-যন্ত্রে পাক করিয়া, কঠিন করিয়া লও। পাকে বেশ শক্ত হইলে, নামাইয়া রাখ। এখন ঘূতে উহা বাদামী ধরণে ভাজিয়া লইয়া, জাফরাণ কিঞ্চিৎ ঘূতে মিশ্রিত করিয়া মাখাইলে-ই কাবাব প্রস্তুত হইল। এই কাবাব মধুরান্ন করিতে হইলে, আধ সের পানক জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ঐ ভজ্জিত কাবাব-গুলি পাক করিয়া, শেষে জাফরাণ দিয়া নামাইয়া লইবে। নামাইবার সময় ঘেন গা-মাখা গোছের রস থাকে।

**মাংসের কচুরী।** মাছের এবং মাংসের পুরী ও কচুরী প্রায় একই-প্রকার। মাংসের কচুরী উত্তম স্ন-খাদ্য।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ময়দা এক সের, ঘৃত এক সের, দারুচিনি এক আনা, এলাচ-চূর্ণ দুই আনা, লবঙ্গ দুই আনা, মরীচ আট আনা, আদা-বাটা দুই তোলা, ধনে-বাটা দুই তোলা, ছোলার ডাল দুই ছটাক, লঙ্কা-বাটা এবং লবণ পরিমিত।

ময়দায় আধ পোয়া ঘৃত ময়দা দিয়া মাখ। উত্তম-রূপ ঘৃত মিশ্রিত হইলে, জল দিয়া দলিতে থাক। এ-দিকে ডাল-গুলি ঘূতে অল্প ভাজিয়া, শুঁড়া করিয়া থোরা মাংসের সহিত সমুদায় উপকরণ দিয়া শুষ্ক প্রলেহে পাক কর। স্ন-পক হইলে নামাইয়া লও। এখন অবশিষ্ট সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াও, এবং পাকিয়া আসিলে, ময়দার এক একটি লেচি পাকাইয়া, তাহার মধ্যে মাংসের পূর দিয়া, কচুরীর আকারে গঠন কর। গঠিত কাঁচা কচুরী-গুলি লালচে ধরণে ঘূতে ভাজিয়া তুলিয়া লইলে-ই, মাংসের কচুরী প্রস্তুত হইল।

**কাবাব তীকা।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের,

স্বত আধ পোয়া, দারুচিনি-চূর্ণ ছই আনা, এলাচ-চূর্ণ ছই আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ ছই আনা, মরীচ-চূর্ণ চারি আনা, পিঁয়াজ-বাটা আধ পোয়া, লঙ্কা-বাটা এবং লবণ পরিমিত ।

পশুর যে সকল অঙ্গের মাংস কোমল, সেই সকল অঙ্গ হইতে বড় চাকা-চাকা মাংস কাটিয়া লইবে, এবং প্রত্যেক চাকার এক পিঠে অস্ত্রের দ্বারা খেঁতলিয়া লইবে । পরে তাহাতে লঙ্কা-বাটা, লবণ, আদার রস, পিঁয়াজ-বাটা, মরীচ-চূর্ণ, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ মাখাইয়া, কিঞ্চিৎ ঘূতে সঁতলাইয়া লইবে । অনন্তর, মাংসখণ্ড শিকে গাঁথিয়া, আগুনের উপর ঘুরাইতে থাকিবে, এবং মধ্যে মধ্যে স্বত-মিশ্রিত দধি উহাতে খাওয়াইবে । বেশ সু-সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া লইবে ।

**পক্ষি-কাবাব ।** প্রথমে পাখীটির পালক ছাড়াইয়া, পেট চিরিয়া, নাড়ী প্রভৃতি অব্যবহার্য অংশ ফেলিয়া দিবে । পরে, গরম জলে উত্তমরূপ ধুইয়া লইবে । এখন এই ধোত পাখীটির সর্বাঙ্গ ছুরী দ্বারা চিরিয়া-চিরিয়া দিবে । ইহা দ্বারা যে সহজে, মাংসে মসলা ও লবণ প্রবেশ করিয়া, উহা সু-স্বাদ করিয়া তুলিবে, তাহা বোধ হয়, পাচক-মাত্র-ই বুঝিতে পারিয়াছেন । এই সময় উহাতে দধি, দধির সর, আদা-বাটা, ধনে-বাটা, লবঙ্গবাটা, ছোট এলাচ বাটা, লঙ্কা বাটা, গোলমরীচ বাটা, লবণ প্রভৃতি আবশ্যক-মত মাখিয়া দিবে । পরে তাহা ঘূতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া লইবে । এ-স্থলে ইহা-ও জানা আবশ্যক, ঘূতে না ভাজিয়া পাখীটি শিকে গাঁথিয়া, জ্বলন্ত অঙ্গারের উপর ঘুরাইয়া পাক করিলে-ও চলিতে পারে । পাকের সময় দধি-মিশ্রিত স্বত ক্রমে ক্রমে মাংসে খাওয়াইতে হয়, তাহা যেন মনে থাকে । আর একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, ভোক্তা-গণ রুচি অনুসারে বাটা মসলার সঙ্গে পিঁয়াজ-বাটা-ও ব্যবহার করিতে পারেন । পিঁয়াজ দিলে যে আশ্বাদন অপেক্ষাকৃত উপাদেয় হইবে, তাহা বলা বাহুল্য ।

**দরিয়াই কাবাব ।** উপকরণ ও পরিমাণ ।—মাংস এক

সের, ঘৃত এক পোয়া, পিঁয়াজ আধ পোয়া, দধি এক পোয়া, ডিম পাঁচটা, দারুচিনি চারি মাষা, এলাচ চারি মাষা, লবঙ্গ চারি মাষা, মরীচ চারি মাষা, জাফরাণ ছ-মাষা, আদা তিন তোলা, আলতা দেড় তোলা, ধনে তিন তোলা, লঙ্কা-বাটা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংসে আদার রস ও দই মাখাইয়া রাখিবে। পরে, ঘৃতে পিঁয়াজ ভাজিয়া, তাহাতে মাংস দিয়া নাড়িতে থাকিবে। কিছুক্ষণ পরে লঙ্কা-বাটা, ধনে-বাটা, লবণ এবং সিদ্ধ হওয়ার উপযুক্ত জল দিয়া, জ্বালে রাখিবে। জল শুষ্ক হইলে, অর্দ্ধেক গন্ধ-দ্রব্য-বাটা দিয়া শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। এ-দিকে ডিম সিদ্ধ করিয়া, তাহার খোলা ছাড়াইয়া, ছুরী দ্বারা দুই খণ্ড করিবে, এবং লৌহ-শলাকাতে এক-খণ্ড পিঁয়াজ, এক-খণ্ড মাংস, এক-খণ্ড ডিম, পর পর গাঁথিবে। পরে মাংস-খণ্ডে জাফরাণের রঙ, পিঁয়াজে আলতার রঙ এবং ডিমে লবণ, গন্ধ-দ্রব্য ও মরীচ-চূর্ণ মাখাইবে। অনন্তর, শিক্টি আগুনের, আঁচে রাখিয়া, বাটা-মসলা-মিশ্রিত জল ক্রমে ক্রমে দিয়া, স্ফ-পক হইলে নামাইবে।

**তেলাই কাবাব।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া, দধি আধ পোয়া, পিঁয়াজ এক পোয়া, ডিম দুইটা, দারুচিনি ছ-মাষা, এলাচ ছ-মাষা, লবঙ্গ ছ-মাষা, মরীচ চারি মাষা, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, লঙ্কা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংসের খণ্ড-গুলিতে লঙ্কা, আদার রস, ধনে এবং দধি মাখাইবে। পরে, ঘৃতে কিছু পিঁয়াজ ভাজিয়া তাহাতে দধি-সহ মাংস দিয়া নাড়িতে থাকিবে। বৃদ্ধ মরিয়া আসিলে, ধনে-বাটা এবং সিদ্ধ হওয়ার উপযুক্ত জল দিয়া, জ্বালে দিবে। মাংস সিদ্ধ হইলে, কিছু ঝোল থাকিতে থাকিতে নামাইয়া, কাপড়ে ছাঁকিবে। এখন ঝোলে ময়দা গুলিয়া মধুর ত্রায় করিয়া, তাহাতে ডিমের স্নাদা অংশ এবং গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ ও লবণ মিশ্রিত করিবে। তদনন্তর, উহাতে মাংস ডুবাইয়া, ঘৃতে ভাজিয়া লইলে-ই কাবাব পাক হইল।

**কাবাব তরেনবাজার ।** উপকরণ ও পরিমাণ ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া, পিঁয়াজ আধ পোয়া, দারুচিনি ছ-মাষা, এলাচ ছ-মাষা, মরীচ চারি মাষা, আদা দেড় তোলা, লঙ্কা এবং লবণ পরিমিত ।

প্রথমে মাংসের কিমা করিয়া, লঙ্কা, পিঁয়াজ ও মসলা-বাটা, লবণ এবং ঘৃত মাখিয়া, শিকে গাঁথিয়া আগুনে ভাজিবে । অনন্তর, শিক হইতে খুলিয়া পুনর্ব্বার জল-ঘৃতে সিদ্ধ করিবে । জল মরিয়া মাংস লালচে বর্ণ হইলে নামাইবে ।

**ইংলিশ কাবাব ।** প্রথমে মাংস লইয়া, তাহা উত্তম-রূপে খুরিবে । পরে লঙ্কা, লবণ, জল এবং গোলমরীচের গুঁড়া এক-সঙ্গে মিশাইয়া জালে চড়াইবে এবং তাহাতে মাংস-গুলি দিয়া জাল দিবে । জালে জল শুষ্ক এবং মাংস স্থ-সিদ্ধ হইলে নামাইবে । এই সিদ্ধ মাংস বাটয়া পাত্ৰান্তরে রাখিবে । এ-দিকে আদা-বাটা, ছোট-এলাচ-বাটা, দারুচিনি-বাটা, এবং পুদিনা-শাকের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কুচি ঐ মাংসের সহিত মিশাইবে । ভোজ্য-গণের কুচি অনুসারে এই সময় উহাতে পিঁয়াজ-বাটা-ও দিতে পারেন । এখন এই মসলা-মিশ্রিত মাংসে লেবুর রস দিয়া উত্তম-রূপ চটকাইয়া, এক একটি আমড়ার ছায় গড়াইয়া রাখ । ইচ্ছা হইলে, উহার আকার অপেক্ষাকৃত ছোট অথবা বড়-ও করিতে পার । এখন মাংসের পরিমাণ বুঝিয়া, ডিমের কুস্থমাংশ লইয়া, একটি পাত্রে ফেটাইয়া তাহাতে ঐ গোলাকৃতি মাংস ডুবাইয়া বিস্কুটের গুঁড়া অথবা ক্রিম

\* অনেক প্রকার বিলাতী রন্ধনে ক্রিম ব্যবহৃত হইয়া থাকে । হুতরাং ক্রিম প্রস্তুত-নিয়ম পাচক-মাত্রের-ই জানা আবশ্যক । উহার প্রস্তুত-নিয়ম এই :—মোট রকমের পাউরুট রৌদ্রে উত্তম-রূপ শুষ্ক করিয়া, তাহা গুঁড়া করিতে হইবে । এই গুঁড়া যেন ময়দার ছায় না হয় । হুজির আকারে উহা প্রস্তুত করিবে । এই চূর্ণ পাতলা নেকড়ায় ছাঁকিয়া নইলে ভাল হয় । পাউরুটের এই গুঁড়াকে ক্রিম কহিয়া থাকে । ক্রিমের পারিবার্ত্তে হুজি-ও ব্যবহৃত হইতে পারে ।



মাখাইয়া, পুনর্ব্বার ডিমের হরিদ্রাংশে ডুবাইয়া আবার উক্ত গুঁড়ো মাখাইয়া, ঘূতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া তুলিয়া লইলে-ই, ইংলিশ কাবাব পাক হইল। নানা-প্রকার নিয়মে ইংলিশ কাবাব পাক হইয়া থাকে।

**বিঙের কাবাব।** বিঙা, লাউ, বেগুন, শসা, কাঁকড়, কাঁকরোল এবং পটোল প্রভৃতি তরকারির কাবাব এক-প্রকার নিয়মে প্রস্তুত করিতে হয়। এই সকল কাবাব, আহারে অতি সু-খাদ্য।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—বিঙা এক সের, মাংস (স্বচ্ছ স্বচ্ছ থোরা) আধ সের, দধি দুই ছটাক, আদা-বাটা দুই তোলা, ধনে-বাটা দুই তোলা, লবণ পরিমিত, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ চারি আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ দুই আনা, লঙ্কা-বাটা পরিমিত।

মাঝারি গোছের বিঙা অর্থাৎ যাহা খুব কচি কিংবা পাকা নহে, এরূপ বিঙা-গুলি বাঁটা কাটিয়া, ভিতরের শাঁস ও বীজ বাহির করিয়া ফেল। এখন থোলের ভিতর ও বাহিরে লবণ মাখ। মাংস, শুষ্ক প্রলেহে পাক করিয়া, থোলের ভিতর পুরিয়া দাও। এখন থোলের মুখ বন্ধ করিয়া সন্তলন কর। পরে ঐ বিঙা-গুলি শূলে গাঁথ; শূলে চারি দিকে বিঙা না ঘোরে, এজন্ত বাঁশের চেওয়াড়ী বিঙার উপরে দিয়া, শূলের সহিত বন্ধন কর। পরে ঐ শূলের সহিত বিঙা-গুলি তপ্ত অঙ্গারের উপরে পুনঃ পুনঃ ঘুরাও। বিঙা শুষ্ক হইলে, ঘূতে গন্ধ-দ্রব্য মিশাইয়া, তাহা ক্রমে ক্রমে ঐ বিঙার উপরে দেও। শুষ্ক হইলে, আবার দেও। এই-রূপে বার বার দিয়া, সু-পক হইলে, শেষে অবশিষ্ট মসলা সমেত ঘূত দিয়া-ই নুমাও।

**কাবাব খাতাই।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস (খুরা বা বাটা) এক সের, ঘূত দেড় পোয়া, দধি এক পোয়া, দধির সর এক পোয়া, আদার রস আধ পোয়া, গোলমরিচ সিকি তোলা, লবঙ্গ-বাটা আধ তোলা, ছোট-এলাচ-বাটা আধ তোলা, ধনে-বাটা দুই তোলা, লবণ পরিমিত,

জাফরাণ-বাটা চারি আনা, বাদাম-বাটা দুই তোলা, লঙ্কা পরিমিত, চারিটা লেবুর রস ।

প্রথমে মাংসে লবণ মাখিবে । পরে অশ্রাত্ত সমুদায় মসলা ( দধির সর ও বাদাম ব্যতীত ) দধির সহিত মিশাইয়া মাংসে মাখাইবে ; মসলা মাখান হইলে, দধির সর ও বাদাম এক-সঙ্গে উত্তম-রূপ বাটিয়া, তাহাতে মিশাইবে । এখন মসলাদি-মিশ্রিত মাংস, পাক-পাত্রেয় মুখ ঢাকিয়া, দমে বসাইয়া রাখিবে । রস শুষ্ক হইয়া গঠনোপযোগী গাঢ় অর্থাৎ কাদার ত্রায় হইয়া আসিলে, নামাইয়া, খুব দলিতে আরম্ভ করিবে । উত্তম-রূপ দলা হইলে, তাহাতে আধ ছটাক ঘৃত মিশাইবে । এখন এই ঘৃতাদি-মিশ্রিত মাংস লইয়া আমড়ার ত্রায় গোলাকৃতি আকারে গঠন করিবে । পরে অবশিষ্ট সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে । ঘৃত পাকিয়া আসিলে, তাহাতে পূর্ব-গঠিত মাংস-গোলক চেপ্টা করিয়া ছাড়িয়া দিবে, এবং লাল রঙ হইলে, নামাইয়া লইবে । এই-রূপে সমুদায়-গুলি ভাজা হইলে, পূর্ব-রন্ধিত লেবুর রস তাহাতে মাখিয়া আহার করিবে ।

**আলুর ফ্রেন্চ চপ্ ।** উপকরণ ও পরিমাণ ।—আলু আধ সের, মাংস এক পোয়া, পিঁয়াজ-বাটা দুই ছটাক, আদা-বাটা এক তোলা, ছোট এলাচ \* দুই আনা, দারুচিনি এক আনা, লবঙ্গ দুই আনা, গোলমরিচ-গুঁড়া দুই আনা, লঙ্কার গুঁড়া আধ তোলা, ঘৃত এক পেয়া, ডিম চারিটা, লবণ পরিমিত । হাড়-শূন্ত কোমল মাংস উত্তম-রূপে থুরিতে থাকিবে । থুরিতে থুরিতে উহা যখন কাদার মত হইয়া আসিবে, তখন তাহা হয় হামাম-দিস্তায় অথবা শিলে উত্তম-রূপে পেষণ করিবে । অনন্তর, তাহা সিদ্ধ করিবে । জ্বালে যখন জল মরিয়া, এবং মাংস শু-সিদ্ধ হইয়া আসিবে,

---

\* ইয়ুরোপে এই রন্ধনে গরম-মসলার তত ব্যবহার নাই । কিন্তু আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি যে, গরম মসলা ভিন্ন মাংসাদি আমাদের রসনার আদরণীয় হয় না । তজ্জন্ত ইউরোপীয় রন্ধন সম্বন্ধে মসলাদির কিছু কিছু পরিবর্তন করিতে হয় ।

তখন নামাইয়া রাখিবে। এ-দিকে আলু-গুলি স্বেদিত করিয়া নামাইয়া লইবে, এবং তাহার খোসা ছাড়াইয়া রাখিবে। এখন আলু-গুলি চটকাইয়া পূর্ব-রক্ষিত মাংসের সহিত একত্র করিবে, এবং তাহাতে যাবতীয় মসলা-বাটা ও গুঁড়া মিশাইবে। অনন্তর, ময়দায় এক তোলা ঘৃত মাখাইয়া, সেই ময়দা ঐ মাংসে দিবে, এবং ডিম-গুলি ভাঙিয়া, তন্মধ্যস্থ শ্বেত ও হরিত্রাংশ উহার উপর ঢালিয়া দিবে। সমুদায় এক-সঙ্গে বেশ করিয়া চটকাইতে থাকিবে। চট্‌কান হইলে, তাহা একটু কঠিন কর্দ্দম-বৎ হইবে। যদি উহা তরল অর্থাৎ পাতলা হয়, তবে আর দুই একটি আলু-সিক্ত অথবা কিছু ময়দা দিয়া, চটকাইয়া লইলে, কঠিন হইয়া আসিবে। এ-দিকে চাটু অথবা তৎসদৃশ কোন এক-খানি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইবে, এবং তাহাতে অল্প পরিমাণে ঘৃত দিবে। অনন্তর, ঐ মাংসের একটি দলা লইয়া, কচুরীর আকারে এক এক-খানি চেপ্টা করিয়া, পাক-পাত্রের উপর ছাড়িতে থাকিবে, এবং এক-এক পিঠি বাদামী ধরণে ভাজা হইলে তুলিয়া রাখিবে। এই-রূপে সমুদায়-গুলি ভাজা হইলে, গরম থাকিতে থাকিতে আহাৰ করিয়া দেখ, আলুর ফ্রেঞ্চ-চপ বিরূপ রসনার আদরণীয়।

**চিতল মাছের কোণ্ডা।** কাঁটার জন্ত চিতল মাছ অনেকই আহাৰ করিতে অনিচ্ছা প্রকাশ করিয়া থাকেন; কিন্তু উহা দ্বারা কোণ্ডা পাক করিলে, আহাৰের সময় কাঁটার জন্ত কোন-প্রকার সম্ভবিধা ভোগ করিতে হয় না। চিতল মাছের কোণ্ডা বেশ সু-খাদ্য। প্রথমে আস্ত মাছটির আঁস ও ছাল তুলিয়া ফেলিয়া দেও। পরে এক-খানি বিড়ক কিংবা অল্প কোন জিনিস দ্বারা মাছের পেট কুরিয়া লও। চিতল মাছের অন্ত্রাঙ্গ অঙ্গ অপেক্ষা পেটিতে কাঁটার সংখ্যা কিছু অল্প। পৈটি কুরিয়া যে পরিমাণে মাছ সংগ্রহ হইবে, তাহাতে উপযুক্ত পরিমাণ লবণ ও হরিত্রা এবং লকা-বাটা প্রভৃতি মসলা মাখাইয়া লও। এখন এক-

খানি কড়াতে তৈল জ্বালে চড়াও, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে মাছ ভাজিতে থাক। এই সময় একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক; অর্থাৎ উহা ভাজিয়া পূর্বে হাতে চাপিয়া এক-একটি বড়া কিংবা আমড়ার মত গড়াও। গড়াইতে কোন কষ্ট নাই। সামান্য-রূপ চাপিয়া ধরিলে-ই আপনা হইতে-ই চাপ বাঁধিয়া আসিবে। এখন উহা তৈলে ভাজিয়া তুলিয়া রাখ। ভাজিলে উহা অপেক্ষাকৃত কঠিন আকার ধারণ করিবে। ঈষৎ গরম গরম আহার করিয়া দেখ। উহা দ্বারা কালিয়া পাক করিলে, অতি সু-খাদ্য হইয়া থাকে। কালিয়া পাক করিতে হইলে, ঐ ভর্জিত কোপ্তা-গুলি, মাংস রাঁধার নিয়মানুসারে ঘৃত ও মসলাদি লইয়া পাক কর। হাল্ধে চাপিয়া বড়া প্রস্তুত করিতে না পারিলে সামান্য বেসম মিশাইয়া লইবে।

**মটনের ফ্রেঞ্চ্ কট্লেট্।** পৃথিবীর ভিন্ন ভিন্ন জাতির মধ্যে ভিন্ন ভিন্ন প্রকারে কট্লেট্ পাকের নিয়ম দেখিতে পাওয়া যায়। ফ্রেঞ্চ্ কট্লেট্ বাস্তবিক একটি সু-খাদ্য দ্রব্য। ফ্রেঞ্চ্ কট্লেট্ পাক করিতে হইলে, আগে মাংস ঠিক করিয়া লইতে হয়। কারণ, মেয়ের সকল অঙ্গের মাংস দ্বারা উহা প্রস্তুত করিবার পক্ষে সুবিধা হয় না। এজন্য উভয় পার্শ্বের (পাঁজরের) মাংস লইতে হয়, অর্থাৎ মেঘ ও ছাগাদির উভয় পার্শ্ব কাটির ত্রায় যে সরু সরু হাড় থাকে, সেই হাড়ের চারি-ধারে যে পরিমাণ মাংস কাটিয়া লইতে পারা যায়, তাহা-ই লইবে। এই নিয়মে প্রয়োজন-মত হাড়-সমেত মাংস লইয়া, এক-খানি তীক্ষ্ণ-ধার অস্ত্র দ্বারা হাড় ভিন্ন সমুদায় মাংস-খণ্ড উত্তম-রূপে থুরিবে। একরূপ নিয়মে থুরিবে যে, হাড়-খানি হইতে মাংস যেন পৃথক্ হইয়া ছাড়িয়া না যায়; সমুদায় মাংস কদমবৎ থুরিবে, ঐ হাড়ের যেন এক অংশে যোগ থাকে। চিংড়ি মাছের কট্লেট্ রন্ধন-কালে যে কারণে মাছের লেজা খোলা-সমেত রাখিতে বলা হইয়াছিল, সেই কারণে-ই এই হাড় রাখা

হইতেছে। অর্থাৎ ভাজিবার সময় ঐ হাড় ধরিয়া, উহা উন্টাইয়া দিয়া নাড়া-চাড়ার পক্ষে সুবিধা হইয়া থাকে। এখন কর্দমবৎ ঐ কর্তিত মাংসে অল্পেক পরিমাণে পিঁয়াজের রস এবং আদার ও লঙ্কার গুঁড়া মাখাইয়া, অন্ততঃ এক ঘণ্টা ঢাকিয়া রাখিবে। পরে এক-খানি চাটু অথবা অল্প কোন চেতলা পাক-পাত্রে ঘৃত বা মাখম জ্বালে চড়াইবে এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে এক-খানি করিয়া (পাক-পাত্রের পরিসর অনুসারে অধিক-ও দিতে পারা যায়) ঘৃতের উপর দিবে; এবং মধ্যে মধ্যে জলের ছিটা ও আদা, পিঁয়াজের রস আর ঘৃত খাওয়াইবে। এই সময় পাচকের গুণপণার প্রয়োজন অর্থাৎ মাংসের অবস্থা বুঝিয়া তাহাতে এরূপ হিসাবে ঐ সকল রস, ঘৃত এবং জলের ছিটা দিবে, যেন তাহা বেশী না হয় অথচ মাংস বেশ সু-সিদ্ধ হইয়া আসে। ভাজিবার সময় মাংসের উভয়-পিঠ উন্টাইয়া যে ভাজিয়া লইতে হয়, তাহা বোধ হয়, প্রত্যেক পাচক-ই বুঝিতে পারিয়াছেন। লিখিত নিয়মে সমুদায়-গুলি ভাজা হইলে, উহার পরিমাণ অনুসারে ডিম ভাজিয়া, তাহার মধ্য-স্থ যাবতীয় তরলাংশে উদ্ধৃত পিঁয়াজাদির রস ও সমুদায় মসলার গুঁড়া এবং বিস্কুটের খিচ-শূন্য গুঁড়া কিংবা ছাতু, বেসম অথবা ময়দা মিশাইতে হইবে। কেহ কেহ আবার পিঁয়াজের সরু সরু কুচি ভাজিয়া, তাহা বাটিয়া-ও এই সঙ্গে মিশাইয়া লইয়া থাকেন। ইচ্ছা অনুসারে, হয় এই সময় অথবা আহারের সঙ্গে লবণ মাখিয়া লইতে পারা যায়। এখন এই মসলা-মিশ্রিত ডিমের তরলাংশে এক-এক-খানি মাংস ডুবাইয়া, ঘৃতে ভাজিয়া তুলিয়া লইলে-ই, ফেঞ্চ-কটলেট প্রস্তুত হইল।

**ডিমের টাকি কাবাব।** উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম দুইটি, মাংস এক পোয়া, ঘৃত দুই ছটাক, দধি দুই ছটাক, বাদাম-ভাজা দুই তোলা, ধনে গোটা দুই তোলা, আদা দুই তোলা, লবঙ্গ দুই আনা,

ছোট-এলাচ দুই আনা, দারুচিনি দুই আনা, মরীচ চারি আনা, লবণ পরিমিত, ময়দা আধ ছটাক, লঙ্কা পরিমিত ।

প্রথমে ডিম-গুলি উত্তম-রূপে ধুইয়া পুঁছিয়া লও । পরে প্রত্যেক ডিমের অগ্রভাগে একটি ছিদ্র করিয়া, সেই পথে তন্মধ্য-স্থ তরল পদার্থ বাহির কর এবং শ্বেত ও হরিদ্রাংশ পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখ । এখন শ্বেত ভাগ দ্বারা অত্র প্রকার ব্যঞ্জন রন্ধন কর । আর হরিদ্রাংশে উপযুক্ত-মত এলাচ-চূর্ণ, মরীচ-চূর্ণ এবং লবণ উত্তম-রূপে মিশ্রিত কর । এই মিশ্রিত পদার্থ পুনর্বার ডিমের খোলার ভিতর পূর্ণ কর । পরে সেই ছিদ্র-পথটি ময়দার আটা দ্বারা বন্ধ করিয়া, গরম জলে সিদ্ধ কর । সিদ্ধ হইলে, শক্ত হইয়া আসিবে । তখন জ্বাল হইতে নামাইয়া, থোসা ভাঙ্গিয়া, ভিতরের পদার্থ বাহির করিয়া লও, এবং তাহার সর্বত্র ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ছিদ্র করিয়া শলাকায় গাঁথিয়া রাখ । এ-দিকে মাংস উত্তমরূপে খুরিয়া, তাহাতে ধনে, আদা এবং অবশিষ্ট গোল-মরীচ দিয়া জ্বালে চড়াইয়া, আত্মনির জলে বাদাম-চূর্ণ, দধি এবং সমুদায় গরম-মসলা-চূর্ণ ও অবশিষ্ট লবণ প্রভৃতি মিশাইয়া, সমস্ত ঘূতে সন্তলন করিয়া, এক পোয়া থাকিতে নামাইয়া লও ।

পূর্বে যে ডিম শিকে বা শলাকায় গাঁথা হইয়াছে, তাহা তপ্ত অন্ধারের উপর বার-বার ঘুরাইতে থাক, এবং মধ্যে মধ্যে ঐ ঘূষ চাম্চে করিয়া খাওয়াইতে আরম্ভ কর । এই-রূপ নিয়মে ঘূষ খাওয়াইতে খাওয়াইতে, উহা স্থ-সিদ্ধ হইবে । আর সেই সঙ্গে ঘৃতাদি তাহাতে প্রবিষ্ট হইয়া, এক-প্রকার অতি উপাদেয় আশ্বাদন করিয়া তুলিবে ।

**ছাগ-কট্লেট্ ।** ভিন্ন ভিন্ন মাংসের কট্লেটের ভিন্ন ভিন্ন আশ্বাদন । ছাগের গর্দানা এবং পাজরায় যেরূপ নিয়মে কট্লেট প্রস্তুত করিতে হয়, এই প্রস্তাবে তাহার বিবরণ লিখিত হইতেছে । কচি ছাগের গর্দানা ও পাজরায় অতি উত্তম কট্লেট্ প্রস্তুত হইয়া থাকে । ছাগের

গর্দান্না কিংবা পাজরা হইতে, এক সের পরিমিত কোমল মাংস কাটিয়া লও। পরে তাহা খণ্ড-খণ্ড করিয়া, তাহার মধ্য-স্থ হাড়, এক ইঞ্চি পরিমিত লম্বা ভাবে বাহির করিয়া লও। উহা একরূপ ভাবে বাহির করিবে যে, তাহার অপরাংশ যেন মাংস-থণ্ডে সংযোজিত থাকে। এখন দুই-ছটাক পরিমিত মাখম লইয়া, পাক-পাত্র জ্বালে চড়াও। জ্বালে গরম হইয়া ফেনা মরিয়া আসিলে, তাহাতে পূর্ব-প্রস্তুত মাংসে লবণ মাখাইয়া দাও, মধ্যে মধ্যে উল্টাইয়া দিতে থাক। ভাজা হইলে, উনান হইতে নামাও। যখন দেখা যাইবে, তাহা শীতল হইয়াছে, তখন তিনটি ডিমের হরিদ্রাংশ লইয়া উত্তম-রূপে ফেনাইয়া তাহাতে আদা ও পিঁয়াজ-রস এবং পরিমিত লবণ মিশাইয়া, ঐ মাংসে লেপ দাও। অনন্তর, বিস্কুটের গুঁড়া উপরে ছড়াইয়া দিয়া পুনরায় ভাজিয়া লও। এই ভজিত মাংস-থণ্ড গরম থাকিতে থাকিতে, লবণ ও মাষ্টার্ড সংযোগে আহার করিয়া দেখ, ছাগ-কট্লেট কেমন আহারের উপযোগী হইল।

**আলুর কট্লেট।** যে পরিমাণ আলু দ্বারা কট্লেট প্রস্তুত করিতে হইবে, সেই-পরিমাণ আস্ত আলু-গুলি সিদ্ধ কর। পরে তাহার খোসা ছাড়াইয়া, বেশ করিয়া চটকাইতে থাক। এই চটকান আলু আটা-আটা হইবে। পরে তাহাতে সরু সরু আদার কুচি, পিঁয়াজের সরু সরু কুচি কিংবা ছেঁচিয়া, লবণ, রুচি অল্পসারে কাঁচা লঙ্কার কুচি, এবং গরম-মসলার গুঁড়া উত্তম-রূপে মিশাও। এখন এই মিশ্রিত পদার্থে পুরু গোছের চেপ্টা এক-খানি ছোট রুটির আকারে গোল চাপাটি প্রস্তুত কর। উহা যেন এক ইঞ্চি পুরু হয়। আলুর এই চাপাটি প্রস্তুত হইলে তাহার উপর ডিমের তরলাংশ (সাদা ও কুসুম সমুদায়) ফেনাইয়া উত্তম-রূপে মাখাও। উহা একরূপ-ভাবে মাখাইবে, যেন সমস্ত গায়ে বেশ ঝোল-ঝোল মাখা হয়। পরে তাহার উপর বিস্কুটের গুঁড়া (ময়দার মত গুঁড়া-ইয়া) বেশম, কিংবা ময়দা অথবা ছাতু মাখাও। পরে এক-খানা চাটু

কিংবা কড়াতে স্থত জালে চড়াইয়া, পাকিয়া আসিলে, ঐ চাপাটি-খানি আন্তে আন্তে তুলিয়া, তাহার উপর দাও, এবং যে পিঠ স্থতে থাকিবে, তাহা বেশ ভাজা হইলে অর্থাৎ ঈষৎ লালচে গোছের হইলে উন্টাইয়া অপর পিঠ-ও পূর্ববৎ ভাজিয়া, তুলিয়া নামাইয়া লও। এই-রূপ ভজ্জিত আলুকে কট্লেট কহে।

**ইংলিস্ চপ্।** প্রথমতঃ, চপের উপযুক্ত মাংস-খণ্ডে মরীচের গুঁড়া লবণ মাখাইবে। এই সময় একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ এক-কালে সমুদায় মাংস-খণ্ডে উহা না মাখাইয়া, যে অংশ আগুনের উপর থাকিবে, সেই অংশে উহা মাখাইয়া, হয় শিকে গাঁথিয়া, না হয় কোন পাত্রে করিয়া, আগুনের আঁচে রাখিবে। আগুন থাকার অবস্থায় সর্বদা উহা উন্টাইয়া দিবে, এবং মাংসের জলীয় অংশ যেন পুড়িয়া না যায়, তাহাতে দৃষ্টি রাখিবে। লিখিত নিয়মে মরীচের গুঁড়া ও লবণ মাখাইয়া, পূর্বোক্ত নিয়মে পাক করিয়া লইলে-ই, চপ্ প্রস্তুত হইয়া থাকে। এই চপ্ পাক করিতে প্রায় আট দশ মিনিট সময় আবশ্যক করে; জাল বেশী চড়া হওয়া উচিত নহে। তবে মাংসের স্থূলতানুসারে জাল এবং সময়ের তারতম্য হইয়া থাকে। চপে অল্প কোন মসলা কিংবা স্ন-স্বাছ করিবার উপকরণ না দিলে-ও চলিতে পারে। যেরূপ ধরণে ইংলিস্ চপ্ পাকের নিয়ম লিখিত হইল, তাহা পাঠ করিয়া পাচক-গণ এক-প্রকার বুঝিতে পারিলেন, উহার আশ্বাদন কত-দূর উপাদেয় হইবে। ইংরাজদিগের নিকট এই চপ্ অত্যন্ত আদরীয়। আমাদের বিবেচনায়, এই চপ্ আমাদের রসনায় আদরযোগ্য করিতে হইলে, নিম্ন-লিখিত-রূপ ব্যবস্থা করিলে চলিতে পারে।

চপের উপযুক্ত কোমল মাংস-খণ্ড খুব থুরিবে। একরূপ থুরিবে, যেন উহা কাদার জ্বাস হইয়া আসে, অথচ মাংস এক-খণ্ড-ই থাকিবে। এইরূপ



অবস্থায় আগুনের মুহূ তাপে পূর্বোক্ত নিয়মে পাক করিবে, এবং মধ্যে মধ্যে মাখম বা ঘৃত, পিঁয়াজ ও আদার রস, মরীচের গুঁড়া এবং লবণ এক-সঙ্গে মিশাইয়া, তাহাতে অল্প অল্প পরিমাণে খাওয়াইতে হইবে। চপ্ যে সর্বদা উন্টাইয়া দিতে হয়, তাহা বোধ হয় সকলের-ই মনে থাকে। লিখিত নিয়মে পাক করিলে, যে চপ্ প্রস্তুত হইবে, তাহাই অপেক্ষাকৃত সু-স্বাদ।

**হংস-শূন্য।** শূন্য-মাংস আহারের ব্যবস্থা অতি প্রাচীন কাল হইতে-ই এ দেশে প্রচলিত আছে; কারণ, অনেক প্রাচীন পুস্তকে শূন্য-মাংসের উল্লেখ দেখিতে পাওয়া যায়। রুচি-ভেদে শূন্য-মাংসের আদর সমান নহে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—হাঁস (পাতি) একটা, ছাগ-মাংস এক পোয়া, দধি আধ পোয়া, ঘৃত এক পোয়া, আদা দুই ছটাক, কিস্মিস্ আধ পোয়া, বাদাম-বাটা (ভাজা) আধ পোয়া, বিস্কুটের গুঁড়া বা ময়দা এক ছটাক, মরীচ দুই তোলা, ছোট-এলাচ এক আনা, দারুচিনি এক আনা, লবঙ্গ এক আনা, লবণ এবং লঙ্কা পরিমিত।

গোটা হাঁসটির পালক ছাড়াইয়া, উত্তম-রূপে ধোত করিয়া লইবে। যেমন কোন পাখীর পালক ছাড়াইবার পক্ষে, গরম জলে খানিক-ক্ষণ ডুবাইয়া রাখিয়া, তদনন্তর উহা ঝাড়িলে, সহজে-ই ছাড়িয়া যায়। এই-রূপে পাখীর পালকাদি ছাড়াইয়া ও পালের অগ্রভাগ কাটিয়া ফেলিয়া, তাহার পেট চিরিয়া, তন্ন্যাস-স্থ নাড়ী প্রভৃতি ময়লা অংশ বাহির করিয়া ফেল। এখন এই ধোত হাঁসের সর্ব-শরীরে ছুরী দ্বারা সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম ভাবে চিরিয়া দাও। অনন্তর, আদার রস ও লবণ মাখাইয়া, একটি পাত্রে ঢাকিয়া রাখ। যাহারা পিঁয়াজ ব্যবহার দ্ব্যজ্ঞান না করেন, তাহারা এই সময়ে পিঁয়াজের রস-ও মাখাইতে পারেন। এ-দিকে মাংস সূক্ষ্ম আকারে খুরিয়া, তাহা অর্ধেক ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সন্তলন কর, এবং অল্প-

পরিমাণ জল দিয়া বেশ সিদ্ধ কর। স্থ-সিদ্ধ মাংসে অল্প-পরিমাণ গন্ধ-মসলা-চূর্ণ ও কিস্মিস্ মিশাইয়া নামাইয়া রাখ। এখন পূর্ব-প্রস্তুত হাঁসটির পেটের ভিতর এই মাংস পুরিয়া সেলাই করিয়া দাও। অনন্তর, ফুটন্ত জলে আধ তোলা চিনি দিয়া, ঐ হাঁস সিদ্ধ করিয়া তুলিয়া লও। এখন একটি শিকে উহা গাঁথিয়া, আগুনের উপর ঘুরাইতে থাক। এই সময় আর একটি কাজ করিতে হইবে, অর্থাৎ যে জলে হাঁস সিদ্ধ হইয়াছে, সেই জলে বিস্কুটের গুঁড়া, বাদাম-বাটা, মরীচ-বাটা, দধি ও গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং এক ছটাক ঘৃত ঢালিয়া দিয়া ফুটাইয়া লও। এখন এই মিশ্রিত পদার্থ হাঁসের গায়ে মাখাইতে থাক। এইরূপ নিয়মে মসলাদি খাওয়াইতে খাওয়াইতে, মাংসের এক-প্রকার বাদামী ধরণের রং হইয়া উঠিবে। পাচক-গণ অনায়াসেই বুঝিতে পারিয়াছেন যে, মসলা-মিশ্রিত জল শুষ্ক হইলে, পুনর্ব্বার উহা খাওয়াইতে হইবে। লিখিত নিয়মে স্থ-পক হইলে অবশেষে সমুদায় ঘৃত উহাতে মাখাইতে হইবে। এই নিয়মে পাক করিলে, হাঁস পাক হইল। \*

**ইংলিস্ শিক্ কারাব।** উপকরণ ও পরিমাণ।—  
খাঁটি সরিষার তৈল ( বড় ) দুই চাম্‌চা, পিয়াজ ( ছোট ) চারি চাম্‌চা, লঙ্কা-চূর্ণ ঐ এক চাম্‌চা, আদা ঐ আধ চাম্‌চা, রশুন ঐ সিকি চাম্‌চা, হরিদ্রা-চূর্ণ ঐ এক চাম্‌চা, লবণ ঐ সিকি চাম্‌চা, ধনে-চূর্ণ ঐ আধ চাম্‌চা, ঘৃত ঐ এক চাম্‌চা, গাঢ় দধি এক বাটি, বড় একটা কমলা লেবুর রস।

এক সের ( পাঁটার, খাসীর বা ভেড়ার ) মাংস হাড়-শূন্য কর, এবং

\* অজ্ঞাত পাণী-ও এই নিয়মে রাখা যায়। আর হাঁসের পেটে যেমন মাংস পুরিয়া দেওয়া হইয়াছে, সেই-রূপ মাংসের পরিবর্তে আলু সিদ্ধ করিয়া, তাহাতে ঐ-রূপ মসলাদি মিশাইয়া পুর দিতে হয়। সিদ্ধ হইতে বিলম্ব হইলে, দুই-এক-তিল সোড়া দিলে, দীর্ঘ স্থ-সিদ্ধ হইবে।

ধারাল ছুরী দিয়া অল্প অল্প চিরিয়া দাও; যেন মাংস-খণ্ড পৃথক্ হইয়া না পড়ে, তদ্বিষয়ে বিশেষ সাবধান হওয়া কর্তব্য। পরে তৈল, দধি, এবং মসলা-গুলির সহিত মাংস মাখিয়া পাত্রে স্থাপন কর। মধ্যে মধ্যে মাংস-গুলিকে উন্টাইয়া মসলা মাখাইবে। পরে ঐ মাংস-খণ্ড-গুলিকে পুনরায় এক ঘণ্টা ঐ মসলা মিশ্রিত করিয়া স্থাপন করিবে। এখন ঐ মাংস-খণ্ড-গুলি কোন শিকে গাঁথিয়া কাঠের কয়লার (মুহু) আঁচের উপরে স্থাপন করিবে। মধ্যে মধ্যে উন্টাইয়া-পাণ্টাইয়া দিবে, এবং মাংস-খণ্ড-গুলিতে সর্বদাই অল্প অল্প ঘৃত দিতে থাকিবে। যে সময়ে কাবাব বাদামী রঙ্গের হইবে, তখন প্রস্তুত হইয়াছে জানিবে। অনেকে কোণ্ডার পূর্বে মাংস-গুলিকে তৈলে ভাজিয়া লন। কেহ কেহ মাংস সিদ্ধ করিয়া তৎপরে কোণ্ডা প্রস্তুত করেন।

প্রথমতঃ মংস্ত সিদ্ধ করিয়া বা ভাজিয়া লইয়া, কাঁটা ফেলিয়া উত্তম-রূপে বাটিয়া লও। পরে ঐ বাটা মাছের সহিত লবণ, গোলমরীচ এবং দুই চাম্‌চা রুটির গুঁড়া ও অল্প পরিমাণে দুধ দিয়া একত্র কর। একটি ডিম ভাজিয়া উহাতে মিশ্রিত করিয়া, ছোট গোল গোল আকারে গড়াও। পরে ঐ-গুলিকে অবশিষ্ট রুটির গুঁড়ায় গড়িয়া লও। অনন্তর, পাক-পাত্রে ঘৃত বা তৈল দিয়া (মসলার সঙ্গে এক চাম্‌চা জ্বল দিয়া) মসলা-গুলিকে বাদামী রঙ্গে ভাজিবে। পরে ঐ গোল মংস্তাংশ-গুলি উহাতে দিয়া, বেশ করিয়া ভাজিবে। কিন্তু সাবধান হওয়া উচিত, যেন মংস্ত-গুলি আঁকিয়া না যায়। এখন উহার উপর এক বাটি জল দিয়া মুহু আঁচে রাখিবে। জল শুষ্ক হইলে-ই কোণ্ডা প্রস্তুত হইল।

**কাবাব পরছন্দ।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, আদা আধ পোয়া, লবণ পরিমিত, গোলমরীচ আধ ছটাক, ধনে এক ছটাক, জাফরাণ চারি আনা, দই আধ সের, লেবু চারিটা,

স্বত এক পোয়া, মালাই এক পোয়া, বাদাম এক পোয়া, লবঙ্গ দেড় তোলা, ছোট-এলাচ দেড় তোলা, লঙ্কা-বাটা পরিমিত।

মাংস চণ্ডা রকম অথচ পাতলা করিয়া কাটিবে। পরে তালিকার লিখিত সমুদায় উপকরণ-গুলি একত্রে পেষণ করতঃ, মাংসে খুব দলিয়া মাখিবে, এবং এই মাখা অবস্থায় আধ ঘণ্টা পর্যন্ত ঢাকিয়া রাখিবে। পরে পুনর্বার দলিয়া লৌহের শিকে মাংস গাঁথিবে, এবং তাহাতে মধ্য মধ্য মসলা ও স্বত খাওয়াইতে থাকিবে। এ-দিকে তেজাল কয়লার আগুনের আধ হাত উপরে, ঐ শিক্টি স্থাপন করিয়া ঘুরাইতে থাকিবে। ঘুরাইতে ঘুরাইতে যখন মাংসের রং লাল-বর্ণ হইবে, তখন জ্বাল হইতে শিক্টি নামাইবে। অনন্তর, শিক্ হইতে মাংস খুলিয়া লইলে-ই আহারের উপযুক্ত হইল।

**সাদা কাবাব।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, লবণ পরিমিত, আদা এক ছটাক, গোলমরীচ তিন তোলা, ধনে এক ছটাক, স্বত আধ পোয়া, দধি এক পোয়া এবং লঙ্কা পরিমিত।

তালিকার লিখিত মসলা উত্তম-রূপে খিচ-শূণ্ণ করিয়া বাটিবে। এখন এই বাটা-মসলা, স্বত, দধি এবং লবণ এক-সঙ্গে মিশাইবে। এ-দিকে কোমল মাংস লইয়া তাহা বাটিয়া অথবা হামাম-দিস্তায় কুটিয়া খুব খেঁত করিবে। কাদা-কাদা হইলে, পূর্ব-প্রস্তুত মসলা মাখাইয়া, উত্তম-রূপে দলিতে থাকিবে। ভাল-রকম দলা হইলে, লোহার শিকে ঐ মাংস গাঁথিবে। গাঁথা হইলে, সূতা দ্বারা বেশ করিয়া জড়াইয়া লইবে। এখন আগুনের আঁচে আধ হাত উপরে ঐ মাংস-যুক্ত শিক্টি ঘুরাইতে থাকিবে, এবং মাংস লাল বর্ণের হইলে, আহারের উপযোগী হইয়াছে জানিবে। তখন শিক্ হইতে খুলিয়া লইবে। ভোজ্য-গণ যদি পিয়াজ ব্যবহার করিতে ইচ্ছা করেন, তবে মসলার সঙ্গে মাখিয়া লইতে পারেন।

**মাছের কাবাব।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাছ আধ সের, ঘৃত আধ পোয়া, দধি আধ পোয়া, দধির সর এক ছটাক, ধনে দুই কাঁচা, লঙ্কা দুইটা, লবঙ্গ আধ আনা, ছোট-এলাচ এক আনা, লবণ পরিমিত, কাঁচা-বুটের আটা আধ ছটাক, কাগজি লেবু দুইটা।

প্রথমে, পেটির মাছ টুকরা-টুকরা করিয়া কাটিয়া লইবে। পরে তাহা শলাকা দ্বারা ছিদ্র ছিদ্র করিবে। এখন তাহাতে বুটের আটা মাখাইয়া জলে উত্তম-রূপে ধোত করিবে। এ-দিকে ধনে, লঙ্কা, আদা এবং লবণ ঐ ধোত মংস্ত্রে মাখিবে। অনন্তর, লবঙ্গ, এলাচ-বাটা এবং দধি ও সর এক সঙ্গে মিশাইয়া মংস্ত্রে মাখাইবে। পরে লোহার শলাকায় এক-এক-টুকরা মংস্ত্র গাঁথিবে। সমুদায়-গুলি গাঁথা হইলে, সূতা দ্বারা জড়াইয়া দিবে, এবং আধ হাত উচ্চে অগ্নির উত্তাপে ঐ শলাকাটি ঘুরাইতে থাকিবে। যে পাত্রে দধি-যুক্ত মসলা মাখান হইয়াছে, তাহাতে যে অবশিষ্ট মসলা আছে, তাহা শিক্ ঘুরাইবার সময় তাহাতে অল্প অল্প পরিমাণে দিতে থাকিবে, আগুনের আঁচে মংস্ত্র লাল-বর্ণ হইলে নামাইয়া লইবে।

**মাছের গুটি-কাবাব।** পাকা এবং বড় জাতীয় মংস্য কুটিয়া ধুইয়া জলে সিদ্ধ করিবে। স্ন-সিদ্ধ হইলে নামাইয়া, তাহার কাঁটা বেণ করিয়া বাছিয়া ফেলিবে। কাঁটা বাছিয়া, সমুদায় মংস্যে কারাবের ব্যবহার্য মসলা, দধি এবং বুটের আটা ও কিঞ্চিৎ জল দিয়া চটকাইয়া মাখিবে। অনন্তর, ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ঐ চটকান মংস্য ভাজিবে। পরে তাহা নামাইবে, এবং শিলে বাটিয়া লইবে। এখন পরিমাণ-মত দধি, লবণ, গরম-মসলা, বুটের আটা এবং পুদিনার পাতা-বাটা ঐ বাটা মংস্যে মাখিবে। পরে তন্দ্বারা এক-একটি গুটি প্রস্তুত করিবে। এ-দিকে জ্বালে ঘৃত চড়াইবে, এবং ডিম ভাজিয়া তাহার হরিদ্রাংশ এক পাত্রে ও স্নজি অল্প পাত্রে

রাখিবে। এখন পূর্ব-প্রস্তুত গুটি প্রথমে ডিমের হরিদ্রাংশে ডুবাইয়া, পরে স্বজি মাখাইয়া ঘূতে ভাজিতে থাকিবে। লাল-বর্ণ হইলে নামাইবে। এই-রূপে সমুদায় গুটি-গুলি ভাজিয়া লইলে-ই গুটি-কাবাব পাক হইল।

**হাঁড়ি-কাবাব।** ছাগ কিংবা ভেড়ার পশ্চাতের রাং লইয়া, হাঁড়ি-কাবাব পাক করিতে হয়। প্রথমে লক্ষা, হরিদ্রা, পিঁয়াজ এবং দধি এক সঙ্গে গুলিয়া লইবে। এখন তাহাতে এক-খানি রাং ডুবাইয়া রাখিবে। এই অবস্থায় লৌহ-শলাকায় উহা খুব খোঁচাইবে। খোঁচান যত অধিক হইবে, তত-ই মসলা প্রবেশ করিবে। এই মসলায় অন্ততঃ তিন ঘণ্টা মাংস থাকিবে। তিন ঘণ্টা পরে তাহা তুলিয়া বাদামী ধরণে ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে, এবং পাক-পাত্রে ঘূত চড়াইয়া, তাহাতে আদা, পিঁয়াজ এবং লক্ষা-বাটা ঢালিয়া দিয়া, তাহাতে ভাজিতে থাকিবে। জালে বাদামী রং হইলে, রাংখানি পুনর্বার তাহাতে ছাড়িয়া দিয়া ভাজিবে; এবং মধ্যে মধ্যে দধি-মাখন মসলার জলের ছিটা মারিতে থাকিবে। জালের অবস্থায় বিশেষ লক্ষ্য রাখিবে, যেন ইহা পুড়িয়া না উঠে। অনন্তর, স্ব-পক হইলে নামাইয়া লইবে। হাঁড়ি-কাবাব, কেহ কেহ প্রথমে লবণ না দিয়া আহারের সময় লবণ ও রাইসরিষা মাখাইয়া আহার করিয়া থাকেন। একরূপ আহারে ঝাঁহাদের আপত্তি, তাঁহারা মসলা গুলিবার সময় পরিমাণ-মত লবণ মিশাইতে পারেন।

**চিংড়ি মাছের মৌল।** ঘি-ওয়ালা বাগ্‌দা বা মাঝারি গল্‌দা চিংড়ি মাছের দ্বারা ইহা পাক করিতে হয়। প্রথমে মাছের খোলা না ছাড়াইয়া, তাহার পা প্রভৃতি কাটিয়া ফেলিবে। পরে আস্ত মাছ জলে সিদ্ধ করিবে। স্ব-সিদ্ধ হইলে নামাইবে। ঠাণ্ডা হইলে খোলা ফেলিয়া মাছ বাহির করিবে। এ-দিকে দই ফেটাইয়া

লইবে। পরে তাহাতে মাছের পরিমাণ বুঝিয়া, লবণ ও পাতলা পাতলা খেঁতো আদা এবং কাঁচা লঙ্কার কুচি দিবে। দুই নাড়িতে থাকিবে। এখন পূর্ব-প্রস্তুত মাছ-গুলি, উহাতে ডুবাইয়া দিবে। ইহা আর রাঁধিতে হইবে না। জীরা-ভাজা-চূর্ণ ও লঙ্কার গুঁড়া মাছের উপরে দিবে। রুচি অনুসারে খাঁটি সরিষার তৈল বা গাওয়া ঘৃত উহাতে ঢালিয়া দিবে। এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া, ঢাকিয়া রাখিবে। উহা খাওয়ার উপযুক্ত হইল।

চিংড়ি মাছের ঝায় রুই, কাতলা প্রভৃতি মাছের-ও মৌল হইতে পারে। কিন্তু মাছ সিদ্ধ করিবার সময় তাহাতে খান-কতক তেজপাত দিবে। মাছের আস্টে গন্ধ থাকিবে না।

**সির্কান্নাছ।** একটু পাকা গোছের রুই, কাতলা অথবা মৃগেল মাছের শিরের পার্শ্বের মাছ বাহির করিয়া লইবে। এখন বড় বড় আকারে কুটিয়া রাখিবে। তেলে মাছ-গুলি ভাজিয়া লইবে। পরে ঘি চড়াইবে, পাকিয়া আসিলে, তাহাতে লঙ্কা ও আদা-বাটা, পিঁয়াজ-বাটা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। ভাজা-ভাজা হইলে তাহাতে মাছ দিবে, আবার নাড়িবে। একটু পরে লবণ দিবে। অনন্তর, মাছের পরিমাণ বুঝিয়া নারিকেলের দুধ দিয়া ফুটাইবে। বেশ লপেট গোছের হইয়া আসিলে, তাহাতে সির্কা দিয়া নামাইবে।

**আম-কই।** আম-কই বেশ মুখ-প্রিয় খাদ্য। বড় রকম কই কুটিয়া বাছিয়া, বেশ করিয়া ধুইবে। কই মাছ সানে বা পাথরে একটু ঘসিয়া ঘসিয়া না ধুইলে, উহার নেললেলেটা যায় না। বেশ করিয়া ধোয়া হইলে তাহা তেলে ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। এখন পাক-পাত্রে তেল পাকাইয়া লইবে, তাহাতে সরিষা ফেলিয়া দিবে। পরে কাঁচা আমের কুচি তাহাতে দিয়া নাড়িতে থাকিবে। অল্প-ক্ষণ পরে হরিজ্ঞা ও লঙ্কা-বাটা এবং লবণ জলে গুলিয়া তাহাতে দিয়া

নাড়িতে থাকিবে। কেহ কেহ আবার ঝাল-কাসুন্দি-ও অল্প জলে গুলিয়া এই সময় দিয়া থাকেন। ফুটিয়া উঠিলে, ভাজা কই-গুলি উহাতে ফেলিয়া দিবে। জ্বলে মাখ-মাখ হইলে নামাইয়া লইবে।

**মাছের পাতুড়ি।** সকল মাছের-ই পাতুড়ি হইতে পারে। তবে বড় কই হইলে, আর-ও ভাল হয়। মনে কর, যদি বারটা কই মাছের পাতুড়ি করিতে হয়; তবে সরিষা-বাটা এক তোলা, গোলমরীচের চূর্ণ আধ তোলা, কাবাবচিনি-চূর্ণ বার আনা, লঙ্কার গুঁড়া বার আনা, লবণ বার আনা, আমসি সাত-আট-খানি, ডিম দুই তিনটা এবং ঘৃত আধ পোয়া লইবে।

ডিমের তরলাংশ ও সমুদায় উপকরণ (আমসি বাটিয়া) এক-সঙ্গে মিশাইয়া, খুব কেটাইবে। পূর্বে কই মাছের আঁস প্রভৃতি ছাড়াইয়া অর্থাৎ কুটিয়া বাছিয়া বেশ করিয়া রগড়াইয়া ধুইয়া লইবে, এবং মাছের গায়ে লম্বা-ভাবে চিরিয়া দিবে। এখন ডিম-মিশ্রিত উপকরণ-গুলি মাছে বেশ করিয়া মাখিবে। যতদূর পারিবে, মাছের ভিতর পুরিয়া দিবে। অনন্তর, মাছ কলাপাতায় জড়াইবে। এখন উনানে তাওয়া বা কড়া চড়াইবে এবং তাহার উপর পাতা-জড়ান মাছ রাখিবে। আগুনের আঁচে পাতা পুড়িয়া আসিবে। দু-পিঠ উন্টাইয়া দিবে। পরে তুলিয়া লইবে, এবং পাতা খুলিয়া মাছ বাহির করিবে। এখন আহার করিয়া দেখ।



## একাদশ পরিচ্ছেদ

**দোল্মা ও দম্পস্ত**। দোল্মা এক-প্রকার পূর-যুক্ত ভাজা-বিশেষ। নিরামিষ ও আমিষ দুই প্রকারে দোল্মা পাক হইয়া থাকে। উহা খাইতে অতি উপাদেয়। পটোল, করলা, শসা, বেগুন, বিন্ধা এবং গুঁড়ি কচু প্রভৃতি দ্বারা দোল্মা প্রস্তুত করিতে হয়। ভিন্ন ভিন্ন আনাজ দ্বারা পাক করিলে, আন্বাদ বিভিন্ন প্রকার হইয়া থাকে।

পটোল প্রভৃতি তরকারি-গুলির বোঁটার দিকটা গোল করিয়া কাটিয়া রাখিতে হয়। পরে উহার ভিতরের শাঁস বাহির করিতে হয়। ছুরীর ডগা অথবা বাঁশের শলা দ্বারা শাঁস বাহির করিবার নিয়মে শাঁস বাহির করিয়া, তাহার গায়ে সরু শলা দ্বারা ছিদ্র ছিদ্র করিয়া দিতে হয়, উহা না করিলে দোল্মা ভাজিবার সময়, ভিতরের কিমা জোড়-মুখ দিয়া বাহির হইয়া পড়ে। পরে ঐ পটোলের ঐ খোল সামান্ত-রূপ ভাজিয়া রাখিতে হয়।

পূর প্রস্তুত করিতে হইলে, চপের কিমা যে নিয়মে প্রস্তুত করিয়াছ, সেই নিয়মে মাছ কিংবা মাংসের কিমা করিয়া খোলের ভিতর পুরিয়া পূর্ব-রক্ষিত কাটা মুখটি হয় ময়দা গুলিয়া তন্ধারা, নতুবা স্ততা দিয়া সেলাই করিয়া দিতে হয়। পরে তাহা ঘূতে ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবার নিয়ম। এখন উহা কোন্দা বা কালিয়া পাকের নিয়মে রাখিতে পার।

নিরামিষ পূর প্রস্তুত করিতে হইলে, খোয়া বা ডেলা-কীর, ছানা, আলু, কাঁচকলা, ইঁচড় কিংবা মোচা প্রভৃতি দ্বারা তৈয়ার

করিতে হয়। ফল কথা, পূর যত উত্তম হইবে, দোলুমা-ও তত উপাদেয় হইবে। বাদাম, পেস্তা এবং কিস্মিস্-ও পূরের সহিত দেওয়া যাইতে পারে।

দম্পক্ত।—দমে রাঁধিতে হয় বলিয়া-ই ইহার নাম দম্পক্ত হইয়াছে। নিরামিষ ও আমিষ-ভেদে ইহা-ও দুই-প্রকার। ছানা, আলু, ফুল বা ওলকপির দম্পক্ত হইয়া থাকে। আর মাছ, মাংস দ্বারা আমিষ দম্পক্ত রাঁধিতে হয়। দম্পক্তে অধিক ঝোল থাকে না। নিরামিষ দম্পক্ত রাঁধিতে হইলে, যেমন পটোল প্রভৃতির মধ্যে নিরামিষ পূর দিতে হয়, আমিষ দম্পক্তে সেই-রূপ মাছ, মাংসের কিমা করিয়া পূর দেওয়ার নিয়ম। আখ্নির জলে দম্পক্ত রাঁধিলে আর-ও উপাদেয় হইয়া থাকে।

দেলখোস-দোলুমা। পটোলের মধ্যে লম্বা আকার ও পুষ্ট দেখিয়া বাছিয়া লইবে। ছোট পটোলের ভিতর অধিক পূর ধরে না, সুতরাং খাইতে তত উপাদেয় হয় না। দোলুমার পূর-ই উত্তম মুখ-রোচক। যে কয়েকটি পটোলের দোলুমা করিবে, সেই-গুলির মুখ গোল করিয়া কাটিয়া রাখিবে। এখন পটোলের ভিতরকার শাঁস বাহির করিয়া ফেলিবে। পরে পটোলের গায়ে ছিঁড়ি করিয়া দিবে। এই পটোল-গুলি অল্প ভাজিয়া তুলিয়া লইবে।

এ-দিকে চপ্ প্রস্তুতের কিমা পাক করিয়া পটোলের খোলার ভিতর পূর দিবে, এবং ময়দা দ্বারা কাটা মুখ বন্ধ করিয়া, স্বতে ভাজিয়া লইবে। ইহা এই অবস্থায় খাইতে পারা যায়। পোলাও, লুচি প্রভৃতির সহিত খাইতে মুখ-রোচক হয়। কিন্তু, উহা আবার কালিয়া রাঁধিবার নিয়মে পাক করিয়া লইবে। অধিক ঝোল রাখিবে না।

মাছ কিংবা মাংসের দোলুমা রাঁধিতে হইলে, মাছ-মাংসের কিমা পাক করিয়া, পূর দিবে।

**ছানার দোলমা।** পূর্ব-নিয়মে পটোলের খোল তৈয়ার করিয়া, ভাজিয়া রাখিবে। এ-দিকে ঘূতে ছানা লালচে ধরণে ভাজিয়া রাখিবে। ভাজা হইলে, উহা নামাইয়া, পরিমাণমত লবণ, লঙ্কা-বাটা, ধনে-বাটা বা গুঁড়া, এবং গরম-মসলার গুঁড়া মাখাইবে। ইহা-ই দোলমার পূর। এখন প্রত্যেক পটোলের ভিতর এই পূর দিয়া, কাটামুখ আঁটিয়া দিবে। অনন্তর, ঘূতে পটোল-গুলি ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। হরিদ্রা-বাটা, ধনে-বাটা, ঐ ঘূতে দিয়া নাড়িতে থাকিবে। একটু পরে দই দিয়া পূর্ববৎ নাড়িতে থাকিবে। ইচ্ছা হয় যদি, এই সময়, দোলমার পরিমাণ বৃদ্ধিয়া আলু দিয়া নাড়িবে। উহা ভাজা-ভাজা হইলে জল দিবে। ফুটিয়া আসিলে লবণ দিবে। আলু স্ব-সিদ্ধ হইলে, ভাজা পটোল-গুলি আস্তে আস্তে উহাতে দিয়া, পাক-পাত্রে মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। জল মরিয়া আসিলে নামাইবে।

**ইঁচড়ের দোলমা।** প্রথমে ইঁচড়ের খোসা ছাড়াইয়া ডুমা-ডুমা আকারে কুটিয়া জলে কেলিবে। পরে তাহা জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, জল ফেলিয়া দিবে। পরে ঠাণ্ডা হইলে, তাহা চট্কাইবে। অনন্তর, তাহাতে ক্ষীর, বাদাম, পেস্তা-বাটা ও কিসমিস্ দিবে। এখন জ্বালে ঘূত চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে ইঁচড় ছাড়িবে। মধ্যে মধ্যে নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখিবে, তাহা ভাজা হইয়াছে, তখন তাহাতে লবণ, লঙ্কা ও জীরার গুঁড়া দিবে। পরে নামাইবে। ইহা হইল, নিরামিষ পূর। এখন এই পূর দ্বারা পটোল, শসা প্রভৃতি যে কোন আনাজের দোলমা প্রস্তুত করিয়া লইবে।

**মোচার দোলমা।** ইঁচড়ের দোলমা যে নিয়মে পাক করিয়াছে, ইহা-ও অবিকল সেই নিয়মে প্রস্তুত করিবে।

**নারিকেল-বাটার দোলমা।** নারিকেল-বাটার পূর

প্রস্তুত করিয়া, তদ্বারা যে দোল্মা পাক হয়, তাহাকে নারিকেল-বাটার দোল্মা কহে। এই পূর পটোল, ঝিন্ড়া কিংবা শসার ভিতর পুরিয়া দিয়া দোল্মা পাক করিবে। ইহা নিরামিষ দোল্মা। ইচ্ছা হইলে, ইহাতে পিঁয়াজ দিতে পারা যায়।

প্রথমে নারিকেল বাটিয়া রাখিবে। বাটিবার সময় উহাতে বাদাম ও পেস্তা দিবে। এ-দিকে পুদিনা-শাক, ধনে-শাক এবং কাঁচা-লঙ্কা কুচি-কুচি করিবে। এখন জ্বালে ঘৃত পাকাইয়া লইবে এবং তাহাতে কুচি অল্পসারে পিঁয়াজ-কুচি, কিসমিসের কুচি দিয়া নাড়িবে। ভাজা-ভাজা হইলে, নামাইবে। অনন্তর, পূর্ব-রক্ষিত নারিকেল-বাটা, পুদিনা, ধনে-শাক, লঙ্কার কুচি এক-সঙ্গে চটকাইবে। পরে তাহাতে-ও গরম-মসলার গুঁড়া দিবে। এই পূর-দ্বারা দোল্মা প্রস্তুত করিবে। পরে তাহা দম্পক্ত পাকের নিয়মে রাখিয়া লইবে।

**আলুর দম্পক্ত।** দম্পক্তের 'আলু-গুলির খোসা ছাড়াইয়া, ধুইয়া রাখিবে। এ-দিকে জ্বালে ঘৃত চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে দ্বীত আলু কসিয়া তুলিয়া রাখিবে, এবং পরিমাণ-মত খোয়া-ক্ষীর ঘৃতে লাল্চে ধরণে ভাজিয়া রাখিবে।

এ-দিকে একটি পাক-পাত্রে সাঁতলাইবার উপযুক্ত ঘৃত জ্বালে চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে দারুচিনির কুচি, ছোট এলাচের দানা, লবঙ্গ, পিঁয়াজের কুচি (কুচি অল্পসারে না দিতে-ও পার) দিয়া নাড়িতে থাকিবে, ভাজা হইলে, তাহাতে আদা-বাটা, ধনে-বাটা, লঙ্কা-বাটা, বাদাম-বাটা, আন্ত-কিসমিস, লবণ, জাফরাণ এবং জল দিয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে। বেশ ফুটিতে থাকিলে, ভাজা ক্ষীরের গুঁড়া ও আলু-গুলি ঢালিয়া দিবে। একটু পরে, কিছু ঘৃত উহাতে দিয়া, হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া, দমে বসাইয়া রাখিবে। দমে সু-সিদ্ধ হইয়া, জল মরিয়া, যখন ঘৃতের উপর আলু-গুলি থাকিবে, তখন নামাইয়া লইবে।

**কপির দম্পত্ত**। ফুল ও ওল কপির দম্পত্ত হইয়া থাকে। বাঁধা কপির দম্পত্ত প্রস্তুত করিতে হইলে, প্রথমে উহার কোণ্ডা তৈয়ার করিতে হইবে; পরে দম্পত্তের নিয়মানুসারে পাক করিবে। ওলকপি ডুমা-ডুমা আকারে কুটিয়া, জলে ভাপাইয়া লইয়া, তদ্বারা দম্পত্ত রাঁধিবে। ফুলকপির এক-একটি ফুলের পাঁপড়ি লইয়া পাক করিবে। আলুর দম্পত্ত যে নিয়মে রন্ধন করিয়াছ, এই সকলের দম্পত্ত-ও সেই নিয়মে পাক করিবে।

**ছানার দম্পত্ত**। শক্ত গোছের টাটকা ছানায় উত্তম দম্পত্ত হইয়া থাকে। প্রথমে কাপড়ে বাঁদিয়া, ছানার জল নিংড়াইয়া ফেলিবে। তাহা বড় বড় আকারে খণ্ড খণ্ড করিবে। এখন উহা ঘূতে ভাজিয়া, অগ্নাত্ত দম্পত্ত পাকের নিয়মে রন্ধন করিবে।

**মাছের দম্পত্ত**। রুই, কাতলা এবং মৃগেল প্রভৃতি বড় বড় মাছের দম্পত্ত ভাল হইয়া থাকে। কচি মাছে তত স্ন-খাত্ত হয় না। তিন প্রকার নিয়মে মাছের দম্পত্ত প্রস্তুত হইয়া থাকে।

প্রথম-প্রকরণ,—মাছ চাকা-চাকা আকারে কুটিয়া, ধুইয়া, তাহা তেজ-পাত-সহ জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া, তেজ-পাত ও জল ফেলিয়া দিবে। পরে অগ্নাত্ত দম্পত্ত পাকের নিয়মে রন্ধন করিবে।

দ্বিতীয়-প্রকরণ,—মাছ অল্প ভাজিয়া, তদ্বারা দম্পত্ত পাক করিবে।

তৃতীয়-প্রকরণ,—মাছের কোণ্ডা প্রস্তুত করিবে। সেই কোণ্ডাগুলি লইয়া, দম্পত্ত পাক করিবে।

দম্পত্ত পাকের মসলা বা উপকরণ।—ঘৃত, জাফরাণ, ধনে, লঙ্কা, পিঁয়াজ \*, দই, আদা, বাদাম, পেস্তা, কিসমিস, ডেলা বা খোয়া ক্ষীর,

---

\* রুচি অনুসারে ভাগ করিতে পার। কেহ কেহ আবার হিঙ-ও ব্যবহার করিয়া থাকেন। এই সকল না ব্যবহার করিলে-ও চলে।

লবণ, দারুচিনি, ছোট এলাচ, লবঙ্গ। কালিয়ার ছায় ইহাতে স্বত একটু অধিক লাগিয়া থাকে।

**ভেট কি মাছ ভ্রাই।** চাকা-চাকা করিয়া, ভেটকি-মাছ কুটিয়া ধুইয়া লইবে। মাছের পরিমাণ বুঝিয়া ডিমের তরলাংশে লবণ, গোলমরীচের গুঁড়া, ময়দা, এবং সামান্য স্বত এক-সঙ্গে বেশ করিয়া ফেটাইবে। এই সময় একটু জল দিয়া, ফেটাইলে ভাল হয়। যখন দেখিবে, গোলা উত্তম ফেটান হইয়াছে, তখন তাহাতে এক-এক-খানি মাছ ডুবাইয়া, বেগুন ভাজার নিয়মে স্বত বা তৈলে ভাজিয়া লইবে। গরম-গরম ইহা বেশ মুখ-রোচক।

**মাছের তক্তি।** কালিয়া বা কোশা রাঁধিবার জন্ত যেক্রপ পাকা-মাছ লাগিয়া থাকে, সেইরূপ মাছ দ্বারা তক্তি পাক করিতে হয়।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাছ তিন পোয়া, দুইটি জায়ফলের গুঁড়া, গোলমরীচের গুঁড়া এক তোলা, তেজপাতা সাতখানি, মোরী এক তোলা, পাতি বা কাগজি লেবু চারিটি, স্বত এক পোয়া, নারিকেল দুইটি, স্নজি আধ সের, লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাছ সিদ্ধ করিয়া, তাহার কাঁটা বাছিয়া ফেলিবে। স্নজি আন্দাজ এক-সের পাঁচ পোয়া জলে অনেক-ক্ষণ ভিজাইয়া রাখিবে। যখন দেখিবে, বেশ ভিজিয়াছে, তখন কাপড়ে ছাঁকিয়া, সাদা জলটা লইবে। আর নারিকেল কুরিয়া, তাহাতে গরম জল মিশাইয়া নিংড়াইয়া, দুধ বাহির করিয়া লইবে। অনন্তর, লেবুর রস, স্নজির জল, লবণ এবং মাছ এক-সঙ্গে মাখিয়া লইবে। সমুদায় স্বত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। তাহাতে মোরী ও তেজপাতা সম্বরা দিবে। পরে মাখা-মাছ ঢাকিয়া দিয়া, নাড়িতে থাকিবে। অল্প-ক্ষণ পরে নারিকেল-দুধ উহাতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। পরে, মরীচ ও জায়ফলের চূর্ণ দিবে। বেশ লপেট-গোছের হইয়া আসিলে নামাইবে। কোন পাত্রে ঢালিয়া,

চেন্টা করিয়া দিবে। কিন্তু যেন পাতলা না হয়। জমাট বাধিলে তক্তির আকারে কাটিয়া লইবে।

## দ্বাদশ পরিচ্ছেদ

**সুরুয়া ও পুডিং-প্রকল্পন।** ছাগ, মেঘ, হাঁস প্রভৃতির সকল-প্রকার কোমল মাংস দ্বারা-ই সুরুয়া প্রস্তুত হইয়া থাকে। সাধারণ সুরুয়া অপেক্ষা রোগীর সুরুয়াতে যেন চর্কি-মিশ্রিত মাংস ব্যবহৃত না হয়। মৎস্ত কিংবা মাংসের চর্কি বা তৈলবৎ পদার্থ সহজে-ই অতিশয় দূশাচ্য, স্তবরাং, রোগীর পক্ষে উহা পরিত্যাজ্য। মৎস্ত-মাংসের যে কোন-প্রকার সুরুয়াতে তৈলবৎ পদার্থ পৃথক্ করিতে হইলে, তাহা কাপড়, ব্রটিং কাগজ কিংবা ছাঁকনিতে ছাঁকিয়া লইতে হয়।

অত্যাশ্রয় পাক অপেক্ষা সুরুয়া পাকে ব্যয় অল্প; কারণ, উহাতে ঘৃত এবং মসলা প্রভৃতি ব্যয়-জনক কোন-প্রকার উপকরণ ব্যবহৃত হয় না।

যে কোন জন্তুর কোমল মাংস, হয় টুকরা-টুকরা কিংবা খেঁতলাইয়া পাক করিতে হয়। হাড়-গুলি ফাটাইয়া লইবার নিয়ম। অন্ততঃ খাঁচ ছয় ঘণ্টা জ্বলে রাখিলে, সুরুয়া পাক হইয়া থাকে। তবে আলু, কপি প্রভৃতি কোন কোন জাতীয় উদ্ভিদের সুরুয়া পাকে, অল্পমাত্র জ্বল দ্বিতে হয়।

মনে কর, যদি আধ সের মাংসের সুরুয়া পাক করিতে হয়, তবে তিন পোয়া জ্বলে সিদ্ধ করিতে হইবে। মাংস জ্বলে চড়াইলে, যখন দেখা যাইবে, উহা উথলিয়া উঠিয়াছে, তখন তাহার ফেনা তুলিয়া ফেলিবে। ফেনা তুলিয়া ফেলিলে, উহার চর্কির অংশ পৃথক্ হইয়া যাইবে।

জালে মাংস অর্দ্ধ-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, তাহাতে আলু, শালগম, গাজর প্রভৃতি তরকারি দিতে পারা যায়। উত্তম-রূপ সিদ্ধ হইলে, জাল হইতে নামাইয়া, ছাঁকিয়া লইলে-ই সুরুয়া পাক হইল। গরম রাখিবার জন্য সুরুয়া অধিক-কণ আগুনে না রাখিয়া, বোতল প্রভৃতিতে পুরিয়া মুখ আঁটিয়া রাখিলে চলিতে পারে। অথবা আহারের পূর্বে পাক-পাত্র গরম জলে বসাইয়া রাখিলে-ও হইতে পারে। সুরুয়াতে কোন-প্রকার তরকারি না দিয়া, কেবল-মাত্র মাংস দ্বারা-ও পাক হইয়া থাকে।

ছানা, চিঁড়া, মুড়ি, নারিকেল, কমলালেবু প্রভৃতি নানাবিধ উপকরণ দ্বারা পুডিং প্রস্তুত করিতে পারা যায়। পুডিং-এর প্রধান উপকরণ ডিম; কারণ, ডিম ভিন্ন উহা সহজে জমে না। মিষ্ট আশ্বাদনের জন্য উহাতে চিনি দিতে হয়। তীব্র মিষ্ট, পুডিং-এ ব্যবহার হয় না। কাঠ-কয়লার আগুনের দমে বসাইয়া পুডিং পাক করিতে হয়। পুডিং প্রস্তুতে স্বতন্ত্র পাত্র বা ছাঁচ ব্যবহার হইয়া থাকে।

**মাংসের সুরুয়া।** প্রথমে দেড় পোয়া মাংস খণ্ড-খণ্ড করিয়া, নয় পোয়া জলে সিদ্ধ করিবে। পরে তাহাতে আধ পোয়া খোসা-ছাড়ান আলু ও শালগম আধ পোয়া ছাড়িয়া দিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, সিকি কাঁচা লবণ ও সিকি কাঁচা গোলমরীচের গুঁড়া এবং সামান্য-রূপ ছোট-এলাচ ও দারুচিনি-চূর্ণ দিয়া নামাইবে। কেহ কেহ সুরুয়াতে প্রায় কোন-প্রকার মসলা-ই ব্যবহার করেন না। আহারের সময় লবণ ও ইচ্ছা-মত মসলা-চূর্ণ মিশাইয়া থাকেন। গন্ধ-মসলা-সংযোগে যদি-ও আশ্বাদন অপেক্ষাকৃত সু-স্বাদু হইয়া থাকে, কিন্তু রোগীর সুরুয়াতে প্রায় কোন-প্রকার মসলা ব্যবহৃত হয় না। সুতরাং, উহার সু-স্বাদের প্রতি দৃষ্টি না করিয়া, উপকারিতার প্রতি দৃষ্টি রাখা উচিত।

**মেষ-মাংসের সুরুয়া।** উপকরণ ও পরিমাণ—



মেষ-মাংস দেড় পোয়া, চা'ল ও পিঁয়াজ আধ পোয়া, লবণ এক কাঁচা, গোলমরীচ-চূর্ণ সিকি কাঁচা এবং জল পরিমিত।

উপরি-লিখিত উপকরণ-গুলি এক-সঙ্গে উত্তম-রূপে স্ন-সিদ্ধ করিবে। স্ন-সিদ্ধ হইলে ঘুষ ছাঁকিয়া লইবে। নিউ ইয়র্ক রন্ধন-বিদ্যালয়ে এই স্নক্রমা প্রস্তুত হইয়া থাকে।

**শাক-সব জীর্ণ স্নক্রমা।** উপকরণ ও পরিমাণ।—পিঁয়াজ তিনটি, আলু চারিটি, গাজর দুইটি, বিট এক পোয়া, কপি আধ পোয়া, কিঞ্চিৎ শাক, মাখম এক কাঁচা, দুধ আধ পোয়া, ময়দা, লবণ, গোল-মরীচের গুঁড়া এবং জল উপযুক্ত পরিমাণ।

প্রথমে সমুদায় তরকারি কুটিয়া লইবে। পরে জল-সহ সমুদায়-গুলি জালে চড়াইবে। এ-স্থলে জানা আবশ্যক যে, কপি এই সঙ্গে দেওয়া হইবে না। ঐ সকল তরকারি আধ-সিদ্ধ হইলে, কপি সাঁতলাইয়া, উহাতে ঢালিয়া দিবে। সমুদায় উত্তম-রূপে স্ন-সিদ্ধ হইলে দুধ, ময়দা, মাখম, মরীচ-চূর্ণ এবং লবণ উহাতে মিশাইয়া, অল্প-ক্ষণ জালের পর নামাইয়া লইবে।

**ভূগা স্নক্রমা।** উপকরণ ও পরিমাণ।—পাঁচ ছয় খণ্ড পাতলা মাংস, ছয়টা আলু, একটি পিঁয়াজ, একটি গাজর, আধ পোয়া কলাই-সুঁটি, এক পোয়া চা'ল, দেড় সের জল এবং উপযুক্ত পরিমাণ লবণ, গোলমরীচ ও গন্ধ-মসলা-চূর্ণ।

এখন লিখিত উপকরণ-গুলি জলে ঢালিয়া, পাক-পাত্রের মুখ বন্ধ করত, ময়দা দ্বারা উত্তম-রূপে আঁটিয়া দিয়া জালে চাপাইবে। এরূপ নিয়মে বন্ধ করিবে যেন, বাতাস প্রবেশ না করে। এই-রূপ অবস্থায় জালে থাকিলে, উহা উত্তম স্ন-সিদ্ধ হইবে। স্ন-সিদ্ধ হইলে নামাইবে এবং ছাঁকিয়া লইলে-ই স্নক্রমা প্রস্তুত হইল। রোগীর জন্য স্নক্রমা পাক করিতে হইলে, অল্প নিয়মে প্রস্তুত করিতে হয়।

**খাসির দাড়ান সুরক্ষা।** খাসির একটি দাড়া কাটাইয়া, অল্প ভাজিয়া লইবে এবং দুইটি গাজর, একটি পিঁয়াজ কুটিয়া অল্প পরিমাণে ভাজিয়া লইবে। অনন্তর, পরিমিত জল-সহ মাংস ও তরকারি চারি ঘণ্টা সিদ্ধ করিবে। মাংসাদি উত্তম-রূপে স্ন-সিদ্ধ হইলে, জ্বাল হইতে নামাইয়া, স্নক্রমাতে লবণ ও মরীচের গুঁড়া প্রভৃতি চূর্ণ মসলা এবং ময়দা গুলিয়া মিশাইবে। পরে তাহা মাথমে সম্বর দিয়া, পুনর্বার দশ মিনিট জ্বালে রাখিয়া নামাইয়া লইলে-ই, খাসির দাড়ান স্নক্রমা পাক হইল।

**মেষ বা ছাগ-মুণ্ডের সুরক্ষা।** প্রথমে মাথাটি উত্তম-রূপে ছাড়াইয়া পরিষ্কার করিবে, এবং কাটাইবে, যেন হাড়-গুলি ভাজিয়া যায়। এখন উহা ধুইয়া লবণ-মিশ্রিত জলে আধ ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখিবে। পরে তিন সের জলে ঐ মাথাটি সিদ্ধ করিবে। ইচ্ছা হইলে এই সময় উহার সহিত দুইটি গাজর, একটি বিট এবং একটি পিঁয়াজ কুটিয়া স্নত অথবা মাথমে সাঁতলাইয়া দিতে পারা যায়। ছয় ঘণ্টা জ্বালে থাকিলে-ই স্নক্রমা প্রস্তুত হইবে। স্নক্রমা প্রস্তুত হইলে, উহা আগুনের আঁচে রাখিয়া, জিহ্বা এবং মাথার মাংস ছাড়াইয়া লইয়া, তাহাতে মরীচ প্রভৃতি মসলার গুঁড়া, লবণ মিশাইয়া চট্কাইবে। এ-দিকে তাওয়া জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে অল্প পরিমাণে মাথম বা স্নত দিবে, এবং মসলা-মিশ্রিত মাংসের এক-একটি বড়া প্রস্তুত করিয়া, ডিমের তরলাংশে তাহা ডুবাইয়া, ময়দা মাখিয়া ঐ তাওয়ার উপর দিয়া ভাজিয়া লইবে। সমুদায়-গুলি ভাজা হইলে, তুলিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে। এখন স্নক্রমাতে আধ পোয়া দুধ ও অল্প পরিমাণে ময়দা মিশাইয়া গরম করিবে। যে পাত্রে মাংসের বড়া ভাজিয়া রাখা হইয়াছে, তাহার উপর স্নক্রমা ঢালিয়া দিবে।

**পাশ্র্বে সুরক্ষা।** উপকরণ ও পরিমাণ।—পায়রা একটা,

ডিম দুইটি, ছাগ অথবা অন্য মাংস পরিমাণ-মত, এবং আদা, তেজপত্র, পুদিনা, লবঙ্গ, দারুচিনি, ছোট-এলাচ, ময়দা, গোলমরীচ-চূর্ণ, ঘৃত এবং লবণ উপযুক্ত পরিমাণ।

প্রথমে পায়রার মাংস টুকরা-টুকরা করিয়া, জল-সহ জ্বালে বসাইবে। জল ফুটিয়া উঠিলে, নামাইয়া জল ফেলিয়া দিবে, এবং মাংসে সমুদায় মসলা দিয়া, পুনর্ব্বার জল-সহ জ্বালে চড়াইবে। জ্বালে মাংস বেশ গলা-গলা হইলে, নামাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। এখন আর একটি পাত্রে ডিম ভাজিয়া, তাহার তরলাংশে অল্প-পরিমাণ জল দিয়া বেশ করিয়া কেটাইবে, এবং তাহা পূর্ব্ব-প্রস্তুত যুষে মিশাইয়া চারি-পাঁচ-বার ঢালা-উব্বা করিবে। এই-রূপে ঢালা-উব্বা করিয়া পুনর্ব্বার জ্বালে চড়াইবে। জ্বালে যখন ফেনা উঠিয়া পাক-পাত্রেয় কিনারায় লাগিবে, তখন কিঞ্চিৎ জলের ছিটা দিয়া, উহা জ্বাল হইতে নামাইবে। অনন্তর, দুই-তিন পুরু পাতলা কাপড়ে তাহা ছাঁকিয়া লইবে এবং সিদ্ধ মাংস বাটিয়া তাহাতে পরিমাণ-মত গোলমরীচ-চূর্ণ, লবণ এবং ডিমের কুস্থমাংশ মিশাইয়া উত্তম-রূপে চটকাইবে। এখন এই চটকান মাংস কুল কিংবা আমড়ার আকারে গঠন করিয়া ডিমে ডুবাইয়া, ময়দার উপর একবার গড়াইয়া লইয়া ঘূতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া লইবে। এই মাংস-গোলক যুষে ফেলিয়া, পুনর্ব্বার অল্প গরম করিয়া নামাইয়া লইলেই, পায়রার সুরুয়া প্রস্তুত হইল।

শীতকালের ব্যবহারোপযোগী সুরুয়া। উপকরণ ও পরিমাণ।—খাসির মাংস এক সের, আলু চারিটি, বিট কপি ও পিঁয়াজ এক পোয়া, এবং গোলমরীচ-চূর্ণ, লবণ ও চা'ল উপযুক্ত-পরিমাণ, জল দুই সের।

প্রথমে মাংস খণ্ড-খণ্ড করিয়া লইবে, এবং তরকারির খোসা ছাড়াইয়া, টুকরা-টুকরা করিয়া কুটিবে। এখন পাক-পাত্রে সমুদায় উপকরণ-গুলি

জল-সহ জালে চড়াইবে এবং একরূপ নিয়মে মুখ ঢাকিয়া দিবে যেন, পাক-পাত্রেয় মধ্যে বাতাস প্রবেশ করিতে না পারে। একরূপ অবস্থায় অনুন ছয় ঘণ্টা রাখিলে, সুরুয়া প্রস্তুত হইবে। অনন্তর, উহা জাল হইতে নামাইয়া ছাঁকিয়া লইলে-ই, শীত-কালের ব্যবহারোগযোগী সুরুয়া প্রস্তুত হইল।

**কলাই-শুঁটিয়া সুরুয়া।** উপকরণ ও পরিমাণ।—কলাই-শুঁটি আধ সের, পিঁয়াজ একটি, কোন-প্রকার সতেজ শাকের ডগা তিনটি, ময়দা এক কাঁচা, মাখম এক কাঁচা, এবং জল ও লবণ পরিমিত।

তিন পোয়া জল ও আধ পোয়া কলাই-শুঁটি পৃথক্ করিয়া রাখিবে। এখন অবশিষ্ট সমুদায় উপকরণ (ময়দা ও মাখম ব্যতীত) একত্র করিয়া সিদ্ধ করিবে। স্ন-সিদ্ধ হইলে, জাল হইতে পাক-পাত্রটি নামাইয়া সমুদায় চটকাইবে। পূর্বে যে তিন পোয়া জল ও আধ পোয়া কলাই-শুঁটি স্বতন্ত্র রাখিয়াছ, তাহা এখন উত্তমরূপে স্ন-সিদ্ধ করিবে, এবং সিদ্ধ করিয়া সমুদায় ঘূষ পূর্ব-প্রস্তুত ঘূষে ঢালিয়া দিবে। নিতান্ত পাতলা হইলে, উহাতে ময়দা গুলিয়া দিবে। অনন্তর, মাখম জালে চড়াইয়া, তাহাতে সুরুয়া সম্বরা দিয়া নামাইয়া লইবে। আহার করিবার সময় সুরুয়াতে লবণ ও গন্ধ-মসলা-চূর্ণ মিশাইবে।

**ফুলকপিল সুরুয়া।** উপকরণ ও পরিমাণ।—কবুতর দুইটা, গলদা চিংড়ির মজ্জা এক ছটাক, মাখম এক ছটাক, পিঁয়াজ আন্দাজ-মত, তেজপত্র পাঁচ-খানি, আদা কিঞ্চিৎ, ফুলকপি একটি, লেবুর রস, গোলমরিচ-চূর্ণ, লঙ্কা-চূর্ণ এবং লবণ উপযুক্ত-পরিমাণ।

প্রথমে কবুতরের পালক ও নাড়ী-ভুঁড়ি পরিষ্কার করিয়া চারি কিংবা পাঁচ টুকরা করিবে। এখন পিঁয়াজ, আদা এবং তেজপত্র-সহ মাংস জালে চড়াইয়া, উপযুক্ত-পরিমাণ জল দ্বারা সিদ্ধ করিবে। জালে স্ন-সিদ্ধ হইয়া মাংস গলিয়া বাওয়ার মত হইলে, উনান হইতে

নামাইয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া রাখিবে। এখন ফুলকপি টুকরা-টুকরা করিয়া, মাংসের ঝোলে দিয়া উহা পুনর্বার জ্বালে চড়াইবে, এবং পূর্বের ভায় কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে, এই সময়ে চিংড়ি মাছের মজ্জা জলে গুলিয়া লইবে। যদি দানা-দানা হয়, অর্থাৎ উত্তম-রূপে জলের সহিত মিশ্রিত না হয়, তবে কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। মজ্জা এরূপ পরিমিত জল দ্বারা গুলিবে, যেন উহা কোন পাত্র হইতে পাত্রান্তরে ঢালিবার সময়, ধারা-ক্রমে পড়িতে পারে। অনন্তর, তাহা অল্প গরম করিয়া নামাইবে। এখন আর একটি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, বাঁ-হাতে করিয়া একটু উঁচু করিয়া, পাক-পাত্রে ঢালিবে, এবং ডান হাতে করিয়া, কাঠি দ্বারা অনবরত নাড়িবে। জ্বালে ফুটিয়া উঠিলে নামাইবে। এখন পুনর্বার পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে মাখম দিবে। পাকিয়া আসিলে লেবুর রস দিবে। রস শুষ্ক হইলে, পুনর্বার ঘৃষ তাহাতে ঢালিয়া দিয়া, গোল-মরীচ ও লঙ্কা-চূর্ণ এবং লবণ দিয়া, দুই-এক-বার ফুটাইয়া নামাইবে।

**নারিকেল-পুডিং ।** উপকরণ ও পরিমাণ।—নারিকেল-কুরা আধ পোয়া, মাখম দেড় ছটাক, ময়দা এক পোয়া, পাউরুটির ছিল্কা এক ছটাক, দুধ আধ সের, ডিম পাঁচটি, গোলাপ-জল সিকি কাঁচা।

প্রথমতঃ মাখম ও চিনি একত্র মিশাইবে। ডিম-গুলি ভাঙ্গিয়া খেতাংশ পৃথক পাত্রে রাখিয়া, হরিদ্রাংশ, চিনি-মিশ্রিত মাখমে মিশাইয়া, নারিকেল-কুরার সহিত উত্তম-রূপে দলিয়া রাখ। অনন্তর দুধ, ময়দা, রুটির ছিল্কা, ডিমের খেতাংশের অর্দ্ধেক ও গোলাপ-জলের অর্দ্ধেক মিশ্রিত করিয়া লও। এক্ষণে পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে পূর্ব-প্রস্তুত নারিকেল-কুরা দিয়া, দুই-এক-বার নাড়িয়া-ই, ময়দা ও দুধ ইত্যাদি ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে থাকিবে। যখন মোমের মত হইয়া আসিবে, সেই সময় অবশিষ্ট খেতাংশ ও গোলাপ-জল ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। সামান্য বাদামী রং হইলে, নামাইয়া পাত্রান্তরে রাখিবে।

**ডুমুরের পুডিং ।** উপকরণ।—ডুমুর, কুটির ছিলকা, চিনি, ডিম, মাখম, ময়দা, জায়ফল-চূর্ণ ও দুধ ।

প্রথমতঃ, ডুমুর-গুলির খোসা ছাড়াইয়া, কুচি-কুচি করিয়া কুটিয়া, ময়দা, চিনি ও জায়ফল-চূর্ণ এবং ডিমের কুসুম্বাংশের সহিত মিশাইয়া, পরিমাণ-মত দুধে ভিজাইয়া রাখিবে । এক্ষণে পাক-পাত্রে মাখম জ্বালে চড়াইবে । মাখমের গাঁজা মরিয়া গেলে, দুধ প্রভৃতি সমুদায় দ্রব্য ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে-চাড়িতে থাকিবে । ডুমুর-গুলি উত্তম-রূপ গলিয়া গেলে ও দুধ গাঢ় হইলে, নামাইয়া অল্প পাত্রে রাখিবে ।

**ডুমুরের কাষ্টাড' পুডিং ।** উপকরণ ও পরিমাণ ।—ডুমুর এক পোয়া, দুধ দেড় পোয়া, ডিম দুইটি, মাখম দুই কাঁচা, মিষ্ট ফলের মোরব্বা আধ পোয়া, চিনি দুই কাঁচা, এবং পরিমাণ-মত ছোট-এলাচ-চূর্ণ ।

ডুমুরের খোসা ছাড়াইয়া গরম জলে ভিজাইবে । খুব নরম হইলে, কুচি-কুচি করিয়া মোরব্বার সহিত মিশাইবে । এখন পাক-পাত্রে মাখম মরিয়া রাখিবে । এ-দিকে দুধ জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ডিমের হরিদাংশ ও চিনি মিশ্রিত করিয়া নাড়িবে । যখন গাঢ় হইয়া আসিবে, সেই সময় মাখম ফেটাইয়া, ঐ দুধে দিয়া, নামাইয়া রাখিবে । দুধ শীতল হইলে, ডিমের স্বেতাংশ উত্তম-রূপ ফেটাইয়া, তাহাতে মিশাইবে । পরে উহা মোরব্বা-মিশান ডুমুরে ঢালিয়া ও ছোট-এলাচ-চূর্ণ দিয়া, উত্তম-রূপ নাড়িয়া-চাড়িয়া, শীতল স্থানে পাঁচ ছয় ঘণ্টা রাখিলে জমাট হইয়া যাইবে । আহ্বারের পূর্বে একটি গরম জল-পূর্ণ পাত্রে উপর বসাইয়া রাখিলে, সহজে পাত্র হইতে পুডিং তুলিতে পারা যাইবে । এই পুডিং, ব্যবহার করিবার এক দিবস পূর্বে প্রস্তুত করিতে হয় ।

**দিল্লী পুডিং ।** উপকরণ ও পরিমাণ ।—এরাকট তিন কাঁচা, বাদাম-চূর্ণ তিন কাঁচা, মাখম আধ ছটাক, দুধ দেড় পোয়া, চিনি দুই কাঁচা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ পরিমাণ-মত ।

দেড় পোয়া দুধে বাদাম-চূর্ণ, এরারুট ও চিনি মিশ্রিত করিয়া রাখ। এক্ষণে পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, মাখম ঢালিয়া দেও। মাখমের গাঁজা মরিয়া গেলে, তাহাতে ঐ মিশ্রিত দুধ ঢালিয়া দিয়া পাত্রান্তরে ঢালিয়া রাখ।

**জন্মান্ পুডিং।** উপকরণ ও পরিমাণ।—এক ছটাক মাখম, তিন কাঁচা চিনি, তিনটি ডিম, আধ সের দুধ, আধ সের ময়দা, লবণ এবং ছোট-এলাচ-চূর্ণ পরিমাণ-মত।

মাখম ফেটাইয়া চিনি, ডিমের হরিদ্রাংশ, দুগ্ধ, ময়দা এবং লবণ একত্রে উত্তম-রূপ মিশ্রিত কর। পরে ডিমের সাদা অংশ ফেটাইয়া, এলাচ-চূর্ণের সহিত ঢালিয়া দাও। এক্ষণে আগুনের আঁচে পাত্রে মাখম চাপাইয়া, এই প্রস্তুত দ্রব্য ঢালিয়া, ঢাকনি দ্বারা মুখ বন্ধ কর। কিছুক্ষণ পরে ঢাকনি খুলিয়া দেখিবে, যখন পুডিং উত্তম-রূপ ফুলিয়াছে অথচ বাদামী রং হইয়া আসিয়াছে, তখন নামাইয়া পাত্রান্তরে রাখিয়া দাও।

**আদার পুডিং।** উপকরণ ও পরিমাণ।—এক পোয়া গুড়, এক পোয়া ময়দা, তিন ছটাক মাখম, সিকি কাঁচা আদা-বাটা, দুধ এক পোয়া, ডিম একটি, কার্বনেট অব্ সোডা আধ তোলা, এবং পরিমাণ-মত ছোট-এলাচ-চূর্ণ।

ডিম ভাঙ্গিয়া, ময়দার সহিত খিচ-শূন্য-ভাবে মিশ্রিত করিয়া, গুড় ও আদার সহিত থাসিয়া রাখ। পরে দুধে কার্বনেট অব্ সোডা ও ছোট-এলাচ-চূর্ণ দিয়া ঐ প্রস্তুত ময়দার সহিত মিশ্রিত কর। এক্ষণে পাক-পাত্রে সমুদায় মাখম দিয়া, তাহাতে দুধ-প্রভৃতি-মিশ্রিত ময়দা দাও, এবং পাত্রের মুখ উত্তম-রূপ বন্ধ করিয়া দমে বসাইয়া রাখ। প্রায় আড়াই ঘণ্টার পরে ঢাকনি খুলিয়া যখন দেখিবে যে, পুডিং ফুলিয়া পাউরুটির স্থায় হইয়াছে, সেই সময় পাত্রান্তরে নামাইয়া রাখ।

**লেবুর পুডিং।** উপকরণ ও পরিমাণ।—পাউরুটির ছিলকা এক পোয়া, মাখম আধ পোয়া, চিনি আধ পোয়া, লেবু তিনটি এবং ডিম দুইটি।

হুইটি লেবুর থোসা খেঁতলাইয়া, চিনি, কুটির ছিল্কা ও ডিমের তরলাংশে উত্তম-রূপ মিশাইয়া, অবশিষ্ট লেবুটির রস তাহাতে দিবে। এক্ষণে পাক-পাত্রে সমুদায় মাখম দিয়া, ঐ সমস্ত দ্রব্যে পূর্ণ কর। অনন্তর, পাক-পাত্রের মুখ উত্তম-রূপ বন্ধ করিয়া, ন্যূনাধিক পঁয়তাল্লিশ মিনিট দমে রাখিয়া দাও; পরে ঢাকনি খুলিয়া দেখিবে, পাত্র-স্থিত দ্রব্য পাঁউ-কুটির আয় ফুলিয়া উঠিয়াছে, তখন পাক-পাত্র হইতে নামাইয়া রাখিবে।

**পার্ল বার্লি পুডিং।** (প্রথম প্রকরণ।) উপকরণ ও পরিমাণ।—আধ পোয়া পার্ল বার্লি, এক সের জল, লবণ দুই আনা, চিনি তিন কাঁচা এবং হুইটি রসাল গ্যাপেল।

বার্লি জলে গুলিয়া, জালে চড়াইয়া অনবরত নাড়িতে থাক, কিয়ৎক্ষণ পরে তাহাতে লবণ ও চিনি দিয়া নাড় এবং ফুটিয়া উঠিলে নামাইয়া রাখ। এখন গ্যাপেল হুইটির, থোসা ছাড়াইয়া, কুচি-কুচি করিয়া কুটিয়া, ঐ প্রস্তুত দ্রব্যে মিশ্রিত করত পুনর্বার জালে চড়াও, এবং অনবরত নাড়িতে থাক। ক্ষীরের আয় গাঢ় হইয়া আসিলে, নামাইয়া পাত্রান্তরে রাখ।

(দ্বিতীয় প্রকরণ।) উপকরণ ও পরিমাণ।—এক ছটাক বার্লি, তিন পোয়া হুধ, আড়াই ছটাক চিনি এবং কিছু জায়ফল-চূর্ণ।

প্রথমতঃ, বার্লি অধিক-পরিমাণ জলে ভিজাইয়া রাখ; বার ঘণ্টা পরে জল ফেলিয়া দেও। এক্ষণে এই বার্লিতে হুধ, চিনি ও জায়ফল-চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া জালে চড়াও। নাড়িতে-নাড়িতে গাঢ় হইয়া আসিলে, নামাইয়া পাত্রান্তরে রাখ।

**দি কুইন্ অব পুডিং।** উপকরণ ও পরিমাণ।—আধ পোয়া কুটির ছিল্কা, পরিমিত মাখম, আধ সের হুধ, হুইটি ডিম, পরিমিত চিনি এবং একটি শুষ্ক লেবুর থোসা-চূর্ণ।

কুটির ছিল্কা দেড় পোয়া হুধে ভিজাইয়া রাখ। লেবুর থোসা-



চূর্ণের সহিত ডিমের হরিদাংশ উত্তম-রূপ মিশ্রিত করিয়া, অবশিষ্ট হুধে রুটি ঢালিয়া দাও। এখন একটি পাক-পাত্রে মাখম জ্বালে চড়াও। মাখমের গাঁজা মরিয়া আসিলে, ঐ প্রস্তুত-দুগ্ধ ঢালিয়া দিয়া, অনবরত নাড়িতে থাক। যখন ক্ষীরের ত্রায় হইয়া আসিবে, সেই সময় চিনি ঢালিয়া দেও এবং কাদা-কাদা হইলে পাত্রান্তরে রাখ।

**কুইন্স টোষ্ট পুডিং।** রুটি খণ্ড খণ্ড করিয়া কাট; পরে একটি পাত্রে জল গরম করিতে দেও। অপর একটি কড়ায় মাখম জ্বালে চড়াও; মাখমের গাঁজা মরিয়া আসিলে, রুটি-খণ্ড-গুলি ভাজিতে থাক, বাদামী রং হইলে তুলিয়া গরম জলে ডুবাইয়া, পাত্রান্তরে রাখ। পরে ইহাতে চিনি দিয়া গরম গরম আহার কর।

**চাউল-গুঁড়ির পুডিং।** উপকরণ ও পরিমাণ।—আধ সের হুধ, তিন-খানি তেজপাতা, দুই ছটাক চাউল-গুঁড়ি, আধ পোয়া জল, ডিম তিনটি এবং পরিমাণ-মত ছোট-এলাচ-চূর্ণ।

হুধে তেজপাতা দিয়া জ্বালে চড়াও এবং নাড়িতে থাক, তেজপাতা সিদ্ধ হইলে ফেলিয়া দাও। এক্ষণে চাউল-গুঁড়ি জলে গুলিয়া, ঐ হুধে ঢালিয়া উত্তমরূপে নাড়িয়া, জ্বাল হইতে নামাইয়া রাখ। পরে ডিমের তরলাংশ, অল্প পরিমাণে মাখম ও ছোট-এলাচ-চূর্ণ একত্রে মিশ্রিত করিয়া, হুগ্ধে ঢালিয়া দাও। এ-দিকে আর একটি পাত্রে মাখম জ্বালে চড়াও; উহার গাঁজা মরিয়া আসিলে, ঐ হুধ তাহাতে ঢালিয়া, অনবরত নাড়িতে থাক; গাঢ় হইলে নামাইয়া পাত্রান্তরে রাখ।

**রেনিস্ ক্রিম্।** উপকরণ ও পরিমাণ।—হুধ তিন পোয়া, একটি শুষ্ক পাতি লেবুর খোসা, সাড়ে তিন ছটাক চিনি, এক ছটাক মাখম, চারিটি ডিম, পনরটি বাদাম-চূর্ণ এবং দুই ছটাক জল।

জ্বালে একটি পাক-পাত্র চড়াইয়া হুধ ও লেবুর খোসা দিয়া নাড়িতে থাক; খোসা-গুলি সিদ্ধ হইলে, হুধ হইতে তুলিয়া ফেলিয়া দাও।

এক্কে একটি পাত্রে মাখম ও চিনি ফেটাইয়া, কাঁচা জলে গুলিয়া, হুধে ঢালিয়া, নাড়িতে থাক। কিছু গাঢ় হইয়া আসিলে, ডিমের কুসুম্যাংশে বাদাম-চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া হুধে ঢালিয়া দাও, এবং ক্রমাগত নাড়িতে থাক। বেশ গাঢ় হইয়া আসিলে, নামাইয়া পাত্রান্তরে ঢালিয়া রাখ।

**এস্নো পুডিং।** উপকরণ ও পরিমাণ।—দেড় পোয়া হুধ, দেড় ছটাক পাউরুটির ছিলকা, একটি পাতি বা কাগজি লেবুর থোসা-চূর্ণ, তিনটি ডিম, এক ছটাক মাখম এবং পরিমাণ-মত চিনি।

পাক-পাত্রে মাখম ঢালিয়া জ্বালে চড়াও, মাখমের গাঁজা মরিয়া আসিলে, হুধ, পাউরুটির ছিলকা এবং লেবুর থোসা-চূর্ণ দিয়া নাড়িতে থাক; ঘন হইয়া আসিলে, ডিমের তরলাংশের সহিত চিনি মিশ্রিত করিয়া হুধে ঢালিয়া দাও; আর অনবরত নাড়িতে থাক। গাঢ় হইলে, পাত্রান্তরে ঢালিয়া রাখ। এই পুডিং অত্যন্ত ঠাণ্ডা।

**স্পঞ্জকেক পুডিং।** \* উপকরণ ও পরিমাণ।—ছয়খানি স্পঞ্জকেক, আঠারখানি ছোট ছোট বিস্কুট, হুধ তিন পোয়া, পাঁচটি ডিম, পরিমাণ-মত জায়ফল-চূর্ণ ও বাদাম-চূর্ণ।

একটি পাত্রে তিন ছটাক গরম হুধ রাখিয়া বিস্কুট, স্পঞ্জকেক ও বাদাম-চূর্ণ উত্তম-রূপে ভিজাইয়া রাখ। এ-দিকে একটি পাত্রে অবশিষ্ট হুধে ডিমের তরলাংশ ও চিনি মিশাইয়া জ্বালে চড়াও, এবং অনবরত নাড়িতে থাক। হুধ কিঞ্চিৎ গাঢ় হইয়া আসিলে, উপরের লিখিত স্পঞ্জকেক এবং বিস্কুট, হুধসহ উহাতে ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে থাক।

\* সাতটি ডিমের কুসুম, আঠারখানি পাতি লেবুর রস ও থোসা-চূর্ণ, তিন ছটাক ময়দা একত্রে মিশ্রিত করিয়া, একটি পাক-পাত্রে পরিপূর্ণ করিয়া, মুখ বন্ধ করত দমে বলাও। কিয়ৎক্ষণ পরে ঢাকা খুলিয়া দেখিবে, যখন পাউরুটির জায় গুলিয়া উঠিয়াছে, সেই সময় পাত্রান্তরে নামাইয়া রাখিলে, স্পঞ্জকেক প্রস্তুত হইল।

গাঢ় হইয়া আসিলে, জায়কল-চূর্ণ দিয়া, দুই-চারিবার নাড়িয়া, অল্প পাত্রে নামাইয়া রাখ।

**ডিকপ্লাম পুডিং।** উপকরণ ও পরিমাণ।—আধ পোয়া কিস্মিস্, আধ পোয়া আঙ্গুর, আধ পোয়া চিনি, আধ পোয়া ময়দা, আধ পোয়া মাখম, আধ পোয়া রুটির ছিল্কা, আধ কাঁচা লবণ, দুইটি ডিম, পরিমাণ-মত দুধ এবং ছোট-এলাচ-চূর্ণ।

প্রথমে কিস্মিস্ খেঁত কর, আঙ্গুর-গুলি ধুইয়া বোঁটা ছাড়াইয়া রাখ। মাখম ও লবণ রুটির ছিল্কাতে মাখাও। পরে ডিমের তরলাংশ, দুধ ছোট-এলাচ-চূর্ণ একত্র মিশ্রিত করিয়া, একটি পাক-পাত্রে জ্বালে চড়াও, এবং অনবরত নাড়িতে থাক। দুধ বেশ গরম হইয়া আসিলে কিস্মিস্, আঙ্গুর ও রুটির ছিল্কা ইত্যাদি ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে-চাড়িতে থাক; বেশ গাঢ় হইয়া আসিলে, নামাইয়া পাত্রান্তরে ঢালিয়া রাখ।

**সুইস গ্যাপেল পুডিং।** উপকরণ।—গ্যাপেল পরিমাণ-মত, পাঁউরুটির ছিল্কা, চিনি এবং মাখম।

ভাল-রূপ খোসা ছাড়াইয়া গ্যাপেল খণ্ড-খণ্ড কর। এখন একটি পাক-পাত্রে মাখম দিয়া, তাহার উপর গ্যাপেল দেও, এবং পরে রুটির ছিল্কা, সামান্য চিনি ও মাখম দেও। এই-রূপে পাত্রটি পরিপূর্ণ হইলে জ্বালে চড়াইয়া উত্তম-রূপে ভাজিয়া লও, অর্থাৎ বাদামী রং হইলে নামাইয়া, পাত্রান্তরে ঢালিয়া, উহার উপর সাদা অর্থাৎ দোবরা চিনি ছড়াইয়া দিলে-ই পুডিং প্রস্তুত হইল।

**আগরু পুডিং।** উপকরণ।—রুটি, ডিম, পরিমিত দুধ, চিনি, ছোট-এলাচ-চূর্ণ, মাখম, মোরব্বা, ক্ষীরের মিঠাই।

রুটি-গুলি পাতলা পাতলা চাকা করিয়া কাটিয়া, মাখম মাখাইয়া, মোরব্বাতে ভিজাইয়া রাখ। এখন একটি পাত্রে, মাখম দিয়া ঐ রুটি তুলিয়া পাত্রটির অর্ধেক পূর্ণ কর। দুধ জ্বাল দিয়া ক্ষীরের জ্বায় ঘন

করিয়া, পাত্র-স্থিত রুটিতে ঢালিয়া দেও, এবং তাহার উপর ডিমের কুসুম্যাংশ ও চিনি দিয়া, রুটির টুকরা সকল ঢালিয়া দেও। জালে কিছুক্ষণ রাখিয়া তাহাতে এলাচ-চূর্ণ দেও। যখন দেখিবে যে, কাদাকাদা হইয়াছে, সেই সময় পাত্রটি জাল হইতে নামাইয়া, পাত্রান্তরে রাখিয়া তাহাতে কীরের মিঠাই মিশাইয়া দেও। এই পুডিং খাইতে অতি সু-খাত্ত।

**পাঁউরুটির পুডিং।** উপকরণ।—রুটি, ডিম, চিনি, কিস্মিস্, লবণ এবং দুধ পরিমাণ-মত।

একটি পাক-পাত্রে মাখম দিয়া, তাহাতে কিছু কিস্মিস্, রুটি ও মাখম দিবে; এই-রূপ স্তরে স্তরে কিস্মিস্ ও রুটি প্রভৃতি দিয়া পাত্রটি পরিপূর্ণ করিয়া সাজাইয়া, তাহাতে দুধ, চিনি এবং ডিমের কুসুম্যাংশ একত্রে মিশ্রিত করিয়া ঢালিয়া দিবে। পরে অতি সামান্য লবণ দিয়া, জালে সিদ্ধ করিয়া, নামাইয়া পাত্রান্তরে রাখিবে।

**বেট্‌সি পুডিং।** উপকরণ।—দেড় পোয়া দুগ্ধ, দেড় ছটাক রুটির ছিলকা, একটি ডিম, এক কাঁচা উত্তম চিনি, মোরব্বা ও জায়ফল-চূর্ণ।

একটি পাত্রে মোরব্বা রাখ, এবং আর একটি পাত্রে দুধ জালে চড়াইয়া গরম অর্থাৎ এক বলক উঠিলে, তাহাতে রুটির ছিলকা মিশ্রিত করিয়া নামাও। রুটি-মিশ্রিত দুধ সামান্য শীতল হইলে, তাহাতে ডিমের কুসুম্যাংশ মিশ্রিত করিয়া, মোরব্বা-স্থিত পাত্রে ঢালিয়া দিয়া, কিছু জায়ফল-চূর্ণ দেও। এখন জালের উপর এই পাত্রটি খানিক-ক্ষণ বসাইয়া রাখিলে-ই, দুধ জমিয়া যাইবে। আহারের সময় ছুরী দ্বারা চোকা অথবা বাদামী ধরণে কাটিয়া লইবে।

**বেচুলাস্ পুডিং।** উপকরণ।—ডিম, ইহার পরিমাণ-মত ম্যাপেল, ময়দা, দুগ্ধ, চিনি, আঙ্গুর, পাঁউরুটির ছিলকা, মোরব্বা ও ছোট-এলাচ-চূর্ণ।

গ্যাপেলের খোসা ছাড়াইয়া কুচি-কুচি করিয়া, ডিম ও দুধ ব্যতীত অন্ত্য সমুদায় দ্রব্য একত্র করিয়া, তাহাতে ডিমের কুসুম্যাংশ মিশ্রিত কর। পরে উহাতে গ্যাপেল দিয়া একটি পাক-পাত্রে জ্বালে চড়াইয়া সিদ্ধ করিতে থাক। সকল দ্রব্য উত্তম মিশ্রিত হইয়া কাদার ঞায় হইলে নামাইয়া পাত্ৰান্তরে ঢালিয়া রাখ। কিছু-ক্ষণ থাকিলে-ই ঠাণ্ডা হইয়া জমাট বাঁধিয়া যাইবে। এক্ষণে বরফির আকারে কাটিয়া আহার করিতে পার।

**গাজরের পুডিং।** উপকরণ ও পরিমাণ।—আধ পোয়া খোসা-ছাড়ান গাজর, আধ পোয়া রুটির ছিলকা, আধ পোয়া মোরবা, আধ পোয়া ময়দা, আধ পোয়া আঙ্গুর, আধ ছটাক চিনি এবং পরিমাণ-মত দুধ ও লেবুর খোসা-চূর্ণ।

প্রথমে গাজর কুচি-কুচি করিয়া কাটিয়া, তাহার সহিত রুটির ছিলকা, মোরবা, ময়দা, আঙ্গুর ও লেবুর খোসা-চূর্ণ, একত্রে উত্তম-রূপ মিশ্রিত করিয়া লও। এক্ষণে একটি পাক-পাত্রে এই মিশ্রিত দ্রব্য-গুলি জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে দুধ ঢালিয়া দিয়া, ন্যূনাধিক দেড় ঘণ্টা সিদ্ধ কর। সমুদায় দ্রব্য গলিয়া বেশ কাদার ঞায় গাঢ় হইলে নামাইয়া অন্ত-পাত্রে রাখ। উহা কিছু-ক্ষণ পরে বরফির ঞায় জমাট বাঁধিয়া উঠিবে।

**খ্রীষ্টমাস পুডিং।** (প্রথম প্রকরণ।) উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা পাঁচ পোয়া, রুটির ছিলকা তিন পোয়া, মোরবা তিন পোয়া, বীচি-শুষ্ঠ কিস্মিস্ তিন পোয়া, চিনি আধ সের, ডিম ছয়টি, দুধ এক পোয়া, এবং কিছু মাখন ও রসে ফেলা লেবুর খোসা।

রুটির ছিলকা লও, মোরবা কুচি-কুচি করিয়া কাট, কিস্মিস্-গুলি বেশ ধৌত করিয়া চূর্ণ কর, এবং লেবুর খোসা টুকঁরা-টুকঁরা করিয়া লও। এক্ষণে ডিম ভাঙ্গিয়া তাহার কুসুম্যাংশ ও চিনি দুধে মিশ্রিত করিয়া, মিলিখিত দ্রব্য-গুলির সহিত মিশাইয়া রাখ। এ-দিকে একটি পাক-পাত্রে

মাখম দিয়া, মিশ্রিত দ্রব্য-গুলি ঢালিয়া দাও, এবং পাত্রে মূখ বন্ধ করিয়া দমে বসাইয়া রাখ। যখন দ্রব্য-গুলি মিশ্রিত হইয়া, বেশ মোমের আয় গাঢ় হইয়া যাইবে, সেই সময় নামাইয়া অন্ত পাত্রে রাখিবে; আহ্বারের সময় কাটিয়া লইবে।

( দ্বিতীয় প্রকরণ । ) উপকরণ ও পরিমাণ ।—কিস্মিস্ তিন পোয়া, চিনি তিন পোয়া, ময়দা তিন ছটাক, পাউরুটির ছিল্কা তিন ছটাক, রসে ফেলা লেবুর খোসা তিন ছটাক, তিন পোয়া মোরব্বা, সাত আটটি ডিম, সামান্য বাদাম-চূর্ণ এবং অতি সামান্য লবণ, পরিমাণ-মত মাখম এবং দুধ এক পোয়া।

প্রথম প্রকরণে ষেরূপ করিয়া দ্রব্যাদি মিশ্রিত করা হইয়াছে, ইহাতেও সেই প্রকারে মিশাও। এই মিশ্রিত দ্রব্য-গুলি তিন ভাগ করিয়া রাখ। এক্ষণে একটি পাক-পাত্রে মাখম দিয়া, ঐ তিন ভাগ উপর উপর সাজাইয়া, জ্বালে চড়াও। গাঢ় হইলে, নামাইয়া অন্ত পাত্রে ঢালিয়া রাখ, এবং জমাট হইলে পূর্ববৎ কাটিয়া আহ্বার কর।

( তৃতীয় প্রকরণ । ) উপকরণ ও পরিমাণ ।—মাংস এক পোয়া, ময়দা তিন ছটাক, ডিম ছয়টি ও কিছু মাখম।

মাংস বেশ করিয়া থুরিয়া লও, ডিম ভাঙ্গিয়া তাহার হরিদ্রা ও শ্বেতাংশ পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখ। এক্ষণে মাংসে ডিমের হরিদ্রাংশ মিশাইয়া, বেশ করিয়া দলিয়া, পাঁচ ছয় মিনিট ঢাকিয়া রাখ। ময়দার সহিত শ্বেতাংশ উত্তম-রূপ মিশ্রিত কর। পরে পাক-পাত্রে মাখম দিয়া, ঐ মাংস ও ময়দা একত্রে মিশাইয়া, তাহা পূর্ণ করিয়া জ্বালে চড়াও। পাঁচ ঘণ্টা দমে রাখ। পরে ঢাকনি খুলিয়া দেখিবে, যদি পুডিংএর উপর ফাটা দাগ থাকে, তবে পুনরায় আর এক ঘণ্টা দমে রাখিলে-ই, উত্তম পুডিং প্রস্তুত হইবে।

**মস্নানার হেষ্টি পুডিং ।** উপকরণ ও পরিমাণ ।—দুধ তিন পোয়া, ময়দা তিন কাঁচা, মাখম এক কাঁচা, লবণ সিকি কাঁচা।

প্রথমতঃ ময়দার সহিত অল্প দুধ মিশ্রিত করিয়া রাখ। এক্ষণে অবশিষ্ট দুধে লবণ দিয়া, পাক-পাত্র জ্বালে চড়াও। দুধের বলক উঠিলে, প্রস্তুত ময়দা চালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। দুধ বেশ গাঢ় হইয়া আসিলে, তাহাতে মাখন দিয়া, উত্তম-রূপ নাড়িয়া-চাড়িয়া, পাত্রান্তরে চালিয়া, একটি গরম জল-পূর্ণ পাত্রের উপর রাখিয়া দেও। আহ্বারের সময় চিনি কিংবা মিছরি-চূর্ণ-মিশ্রিত কর।

## ত্রয়োদশ পরিচ্ছেদ

### বিবিধ রন্ধন-প্রকরণ

**ফলপ্ৰতি'এগ্'।** বিস্কুটের গুঁড়া বা বেসন, ময়দা কিংবা আলু সিদ্ধ ( ইহার যে কোনটি ) এবং দুধ এক-সঙ্গে মিশাইয়া, কুটির ময়দা মাখার ত্রায় বেশ করিয়া দলিয়া মাখ। পরে তাহাতে লবণ, মরীচের গুঁড়া, গরম মসলার গুঁড়া, এবং পিঁয়াজ ও আদার রস মিশাইয়া, পুনর্বার দলিয়া লও। এ-দিকে কতক-গুলি ডিম সিদ্ধ করিয়া, তাহার খোলা ছাড়াইয়া, খণ্ড খণ্ড করিয়া একটি পাত্রে রাখ। এই সময় আর কতক-গুলি ডিম ভাজিয়া, তন্ন্যাস-স্থ কুসুমবৎ পদার্থ বাহির করিয়া, তাহাতে অল্প পরিমাণে পূর্বোক্ত মসলা ও লবণ মিশাইয়া ফেনাইয়া রাখ। এখন পূর্ব-প্রস্তুত বিস্কুটের গুঁড়ার এক-একটি লেটি পাকাও, এবং তদ্বারা ছোট ছোট আকারে অর্থাৎ কচুরীর ত্রায় এক-এক-খানি কুটি প্রস্তুত কর। পরে ঐ কুটিতে কণ্ঠিত ডিমের এক-এক-খণ্ড, মসলা-মিশ্রিত ফেনান ডিমের কুসুমে মাখাইয়া, কুটির উপর স্থাপন কর, এবং আর এক-খানি কুটি দ্বারা ঐ ডিম ঢাকিয়া, চারি-দিক বেশ করিয়া জ্বাটিয়া দেও। এই

সময় পাক-পাত্রে মাখম কিংবা ঘৃত জ্বালে চড়াও, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে প্রস্তুত করা রুটি, বাদামী ধরণে ভাজিয়া তুলিয়া রাখ। এই সময় একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ ভাঙ্গা-ঘূতে যেন উহা ভাজা হয়। ঘূতের পরিমাণ অল্প হইলে, ভাল রকম ফুলিবে না।

**মাংসের মিষ্ট পিষ্টক।** প্রথমে মাংস-খণ্ড-গুলি জ্বালে উত্তম-রূপে সু-সিদ্ধ করিয়া লও। এখন তাহার হাড় বাহিয়া ফেলিয়া, মাংস-গুলি বেশ করিয়া চট্কাইয়া রাখ। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, এই সঙ্গে বাদাম-বাটা মিশাইয়া চট্কাইলে, অপেক্ষাকৃত সু-খাদ্য হইয়া থাকে। মাংস চট্কাইলে, তাহা মোমের ছায় আটা-আটা হইবে। রুটি অনুসারে এই সময় কেহ কেহ অল্প-পরিমাণ চিনি মিশাইয়া-ও থাকেন। এখন ঐ মাংসে মরীচের গুঁড়া, গরম-মসলার গুঁড়া, পিয়াজ, আদার রস এবং লবণ মাখাও। অনন্তর, মাংসের পরিমাণানুসারে ডিমের হরিদ্রাংশ বাহির করিয়া রাখ, এবং তাহাতে পূর্ব-প্রস্তুত মাংস লইয়া, এক একটি আমড়ার আকারে কিংবা চোকা ধরণে গড়াইয়া, ঐ হরিদ্রাংশে মাখাইয়া, মাখম কিংবা ঘূতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া লও।

**মটম কলপ স।** মেষ-মাংসে এই পুষ্টি-কর খাদ্য পাক হইয়া থাকে। ছাগ প্রভৃতি অগ্ন্যন্ত পশুর মাংসে-ও প্রস্তুত হইতে পারে, কিন্তু তাহার আশ্বাদন অগ্ন্য-প্রকার। যাহারা মেষ-মাংস আহারে অরুচি প্রকাশ করিয়া থাকেন, তাহারা ছাগ-মাংসে প্রস্তুত করিয়া, রসনার তৃপ্তি-সাধন করিতে পারেন। ভেড়ার সম্মুখের দাবনার কোমল মাংস কাটিয়া, তাহা আবার সরু সরু খণ্ডে বিভক্ত কর। এখন এই মাংস-খণ্ড-গুলি জ্বলে সু-সিদ্ধ করিয়া লও। এ-দিকে মাংসের পরিমাণানুসারে ডিমের কুসুমংশ বাহির কর। এখন তাহাতে বিস্কুটের গুঁড়া, কিংবা ময়দা অথবা বেসন, মরীচের গুঁড়া, গরম-মসলার চূর্ণ, পিয়াজ ও আদার রস এবং লবণ এক-সঙ্গে মিশাইয়া ফেলাও। পরে সিদ্ধ-মাংস-খণ্ডের এক-এক-



খানি এই ফেনান ডিমে ডুবাইয়া, মাখম কিংবা ঘূতে ভাজিয়া লও। উহা একরূপ নিয়মে ভাজিবে, যেন থাইতে বেশ মোচক হয়।

**মাংসের জেলি।** মাংসের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কুচি শীতল জলে এক ঘণ্টা রাখিবে। জলে ভিজাইবার নিয়ম এইরূপ ;—আধ ছটাক মাংস, এক পোয়া পরিমিত শীতল জলে ডুবাইয়া, তাহাতে দুইটি লেবুর ( কাগজি কিংবা পাতি ইত্যাদি ) ফালি কাটিয়া দিবে। এই জলে মাংস-খণ্ড-গুলি এক ঘণ্টা পর্য্যন্ত ভিজিবে। এক পোয়া জল একটি ডেক্‌চিতে ঢালিয়া দিয়া, জালে বসাইবে এবং ফুটিয়া উঠিলে, তাহাতে মাংস-খণ্ড-গুলি ঢালিয়া দিবে। যে সময় মাংস জালে থাকিবে, সেই সময় মধ্যে মধ্যে একরূপ নাড়িবে, যেন মাংস গলিয়া যায়। উহা গলিয়া গেলে, তাহাতে এক পোয়া পরিষ্কার চিনি ঢালিয়া দিয়া, এক-বার নাড়িয়া দিবে। অনন্তর, দুইটি লেবুর রস, অল্প-পরিমিত জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। কেবল-মাত্র বিশুদ্ধ লেবুর জেলি প্রস্তুত করিতে হইলে, লেবুর রস দিতে হয় ; নতুবা উহা প্রয়োজন হয় না। ভোক্তাদিগের রুচি অনুসারে কেহ আবার লেবুর পরিবর্তে মন্ড-ও ব্যবহার করিয়া থাকেন। এক্ষণে দুইটি ডিম খোলা-সমেত উত্তম-রূপে খিচ-শূন্য-ভাবে পেষণ করিয়া, জেলির মধ্যে ঢালিয়া দিবে। এই সময় হইতে মৃদু-ভাবে নাড়িয়া দেওয়া আবশ্যিক। যখন দেখা যাইবে, জালে উহা বেশ ফুটিয়া উঠিয়াছে, তখন জালের তেজ কমাইয়া, মৃদু উত্তাপে পাঁচ মিনিট রাখিবে। এই-রূপ অবস্থায় কিছুক্ষণ আঁচে থাকিলে, জেলির উপরি-স্থিত ভাসমান ডিম্বের স্বেতাংশ তুলিয়া লইয়া, পাত্রান্তরে রাখিবে। এখন জেলির মধ্যস্থ কিছু জলীয় অংশ লইয়া, উহার সহিত উত্তম-রূপে মিশ্রিত করিয়া, পুনর্বার জেলির মধ্যে ঢালিয়া দিয়া, উত্তম-রূপে নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। জেলির বর্ণ উজ্জল করিবার ইচ্ছা হইলে, এই সময় উহাতে অক্সাল বর্ণের দ্রব্য মিশাইতে হয়। কিন্তু তাহা তত প্রয়োজন হয় না। অনন্তর, জেলি স্ফ-পক ও গাঢ় হইয়া

আসিলে, তখন তাহা ইচ্ছানুসারে টিনের ফর্মাতে ঢালিয়া, শীতল স্থানে রাখিলে-ই, ফর্মার গায় আকার-বিশিষ্ট জেলি প্রস্তুত হইল। টিনের ফর্মা অপেক্ষা কলাই-করা তামার ফর্মা-ই সু-প্রশস্ত। ফর্মা হইতে জেলি বাহির করিয়া লইবার পর, ফর্মাটি ধুইয়া রাখিবে।

**পটু'গিজ ভিণ্ডালু।** ছাগল, মেঘ এবং পক্ষী প্রভৃতি সকল প্রকার মাংসে-ই ভিণ্ডালু প্রস্তুত হইতে পারে। তবে যে সকল মাংসে চর্কির ভাগ থাকে, সেই প্রকার মাংসে-ই উহা উত্তম হয়।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত তিন ছটাক, রশুন-হেঁচা এক কাঁচা, রশুন-বাটা এক কাঁচা, আদা-বাটা এক কাঁচা, লঙ্কা-বাটা এক কাঁচা, ভাজাধনের গুঁড়া আধ কাঁচা, ভাজা জীরার গুঁড়া সিকি কাঁচা, তেজপত্র চারিখানি, গোলমরীচ ৮।১০টা, ভাজা-লবঙ্গ (গুঁড়া) ৪।৫টি, ছোট-এলাচ (গুঁড়া) ছয় আনা, দধি এক পোয়া, লবণ আড়াই তোলা।

তেজপাতা ও গোল-মরীচ ব্যতীত সমুদায় মসলা দধির সহিত মিশাইয়া, তাহাতে মাংস মাখিয়া রাখ। পটু'গিজেরা অধিক-ক্ষণ পর্য্যন্ত এই অবস্থায় রাখিয়া, রাঁধিবার সময় উহাতে আদৌ জল ব্যবহার করে না। কিন্তু ষাঁহার তত সময় অপেক্ষা করিতে না পারেন, তাঁহার অন্ততঃ দুই ঘণ্টা ঐ-রূপ অবস্থায় রাখিয়া রন্ধন করিতে পারেন। নিয়মিত সময় অতীত হইলে, একটি পাক-পাত্র মুছ জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দিবে, এবং পাকিয়া আসিলে, তেজপাতা ও গোল-মরীচ ফোড়ন দিয়া, পূর্ব-রক্ষিত মাংস ঢালিয়া নাড়িয়া দিবে। অনন্তর, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিয়া মুছ জ্বালের উপর রাখিলে-ই মাংস পাক হইবে। পটু'-গিজ ভিণ্ডালুর ঝোল থাকে না; জ্বালে এবং অধিক-ক্ষণ দধিতে ভিজান থাকাতে, উহা সু-সিদ্ধ হইয়া, এক-এক-খানি মাংস অতি উপাদেয় আনন্দনের হইয়া থাকে। মসলা সমুদায় অল্প ভাজিয়া লওয়াতে এক-প্রকার

সু-গন্ধ বাহির হইতে থাকে। যাহারা অধিক-ক্ষণ দধিতে ভিজাইয়া রাখিতে অপেক্ষা করিতে না পারেন, তাঁহারা রাখিবার সময় তাহাতে অল্প পরিমাণে জল দিতে পারেন; কারণ, অধিক-ক্ষণ দধিতে ভিজান না থাকিলে, সিক্ক হইতে একটু জলের আবশ্যক হইয়া থাকে। আর একটি কথা, পটু গিজেরা দধির পরিবর্তে ভিনিগার অর্থাৎ সিক্কা দিয়া থাকেন। দধি অপেক্ষা যে, সিক্কা অধিক জারক, তাহা বোধ হয়, অনেকে-ই অবগত আছেন। তবে সিক্কাতে এক-প্রকার গন্ধ হইয়া থাকে; সুতরাং, অনেকের রসনায় তাহা তত আদরণীয় হয় না। তবে যাহারা খাইয়া থাকেন, তাঁহারা দধির পরিবর্তে উহা ব্যবহার করিতে পারেন।

**কিস্টম্বল।** কিস্টম্বল মৎস্ত দ্বারা পাক হইয়া থাকে। ইহাতে মাছ, ঘৃত, ডিম, দুধের মালাই (সর), ছোট-এলাচ, দারুচিনি, লবঙ্গ, গোলমরিচ-চূর্ণ, লবণ এবং মাখন ব্যবহৃত হয়।

প্রথমে রোহিত, কাতলা, মৃগেল প্রভৃতি মৎস্তের খণ্ড-গুলি ঘূতে ভাজিবে। উহা ঠাণ্ডা হইলে, কাঁটা বাছিয়া মাছ-গুলি শিলেতে উত্তম-রূপে বাটিয়া লইবে। পরে তাহাতে পরিমাণ অনুসারে দুই চারিটি ডিমের কুস্থমাংশ মিশাইয়া, পাতলা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। (অনেকে একপ ছাঁকিয়া না লইয়া-ও প্রস্তুত করিয়া থাকেন।) পরে তাহাতে আর দুই-একটি ডিম গজিয়া, দুধের সর এবং পূর্বোক্ত সমুদায় মসলা-চূর্ণ তাহার সহিত মিশাইবে। এখন একটি ছোট রকমের পাক-পাত্রে মাখন মাখাইয়া, তাহাতে পূর্ব-প্রস্তুত মাছ ঢালিয়া দিবে। পরে বড় একটি হাঁড়িতে জল দিয়া জাল দিবে। মাহের হাঁড়িট ঐ হাঁড়ির মধ্যে স্থাপন করিয়া, এক-খানি কাপড় দ্বারা তাহার মুখ বাঁধিয়া, ঢাকিয়া জাল দিতে থাকিবে। আধ ঘণ্টা জালের পর ঢাকনি খুলিয়া দেখিবে, জল শুষ্ক হইয়াছে কি না। যদি শুকাইয়া যায়, তবে তাহাতে পুনর্বার জল ঢালিয়া দিবে। এই জল একপ নিয়মে দিবে, যেন উথলিয়া ছোট হাঁড়িটির মধ্যে

না পড়িতে পারে। পাক হইলে, তাহা নামাইয়া লইবে। পাক হইয়াছে কি না, তাহা পরীক্ষা করিতে হইলে, একটি ছোট সরু কাঠি হাঁড়ির মধ্যে প্রবেশ করিয়া তুলিয়া লইবে। উহার গায়ে তরল পদার্থ লাগিয়া না উঠিলে-ই জানিতে হইবে, কিস্টম্বল পাক হইয়াছে। অনন্তর, ছোট হাঁড়ির মধ্য-স্থ সমুদায় পদার্থ বাহির করিয়া লইবে।

**মাছের মৌল।** বৃহৎ-জাতীয় অর্থাৎ রেহিত, কাতলা এবং মুগেল প্রভৃতি মাছের মৌল পাক করিলে, উহার উত্তম আশ্বাদ হইয়া থাকে। মাছ বড় বড় চাকা-চাকা করিয়া কাটিয়া ভাজিতে হয়। পরে আবগুরু-মত ময়দা ও নারিকেল-দুধ এবং তেজপত্র একত্রে অল্প ফুটাইয়া লইতে হয়। এক সের মৎস্তে আধ সের নারিকেল-দুগ্ধ হইলে-ই যথেষ্ট হয়। ফুটিবার পর জ্বাল হইতে নামাইয়া শীতল করিবে। অনন্তর, উহা উত্তম-রূপে ফেটাইয়া, পুনর্ব্বার জ্বালে চড়াইবে, এবং মৃদু জ্বালে পাক করিবে। যখন দেখিবে, ঘন হইয়া আসিয়াছে, তখন এক-বারে জ্বাল বন্ধ করিয়া, কয়লার আগুনের আঁচে দিবে। এই সময় ভাজা মাছ-গুলি ও লবণ উহাতে ঢালিয়া দিবে। মাছ দেওয়ার পর, অথগু মসলা অর্থাৎ ছোট-এলাচের দানা, লবঙ্গ, আদার কুচি, দারুচিনির কুচি, কাঁচা লঙ্কার কুচি দিয়া পাক-পাত্রেয় মুখ ঢাকিয়া দিবে। যখন বেশ থক-থকে হইয়া আসিবে, তখন তাহাতে মাখম দিয়া নামাইলে, মৎস্তের মৌল পাক হইল।

**মূলতানি ছোপ্।** এই খাদ্য রন্ধনে হাঁস কিংবা কবুতর, ঘৃত, আদা, পিঁয়াজ, ধনে, গোল-মরিচ, লঙ্কা, হরিদ্রা, তেজপত্র, লবণ, নারিকেল-দুধ এবং লেবুর রস এই সকল উপকরণ ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

প্রথমে দুইটি হাঁস অথবা কবুতর ছাড়াইয়া, থগু-থগু করিয়া কাটিয়া লইবে। পরে তন্মধ্য হইতে অর্দ্ধেক মাংস এবং ধনে, আদা ও পিঁয়াজ-

খণ্ড এবং জল একটি পাত্রে করিয়া জ্বাল দিতে থাকিবে। পাক-পাত্রে মূখ যে ঢাকিয়া দিতে হয়, তাহা যেন মনে থাকে। জ্বালে মাংস সু-সিদ্ধ হইলে অর্থাৎ হাড় হইতে সহজে মাংস ছাড়াইয়া গেলে, পাক-পাত্রটি নামাইয়া রাখিবে। এখন মাংস উত্তম-রূপ চটুকাইয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া মাংস ফেলিয়া দিবে এবং যুষ পাত্রান্তরে রাখিবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে স্নাত জ্বালে চড়াইবে এবং ধনে-বাটা, গোলমরীচ-বাটা, আদা-বাটা, হরিদ্রা-বাটা ও তেজপত্র-বাটা তাহাতে দিয়া নাড়িতে থাকিবে। জ্বালে লালচে রং হইলে, তাহাতে পূর্ব-রক্ষিত অবশিষ্ট মাংস ঢালিয়া দিবে। জ্বালে মাংস লাল-বর্ণের হইলে তাহাতে পূর্ব-প্রস্তুত যুষ এরূপ পরিমাণে দিবে, যেন মাংস পাক-পাত্রে গায়ে না লাগিয়া যায়। অথচ উহা বেশ সু-সিদ্ধ হয়। যখন মাংস সু-সিদ্ধ হইবে, তখন অবশিষ্ট যুষ ও পরিমাণ-মত লবণ দিবে। বোল মরিয়া থকথকে হইয়া আসিলে, নারিকেল-দুধ ঢালিয়া দিবে। ইচ্ছা হইলে এই সময় লেবুর রস দিয়া নামাইয়া লইবে।

**খাসির মাংসের জেলি।** নানা-প্রকার দ্রব্য দ্বারা জেলি প্রস্তুত হইয়া থাকে। কেবল-মাত্র খাসির মাংসের জেলি লিখিত হইতেছে।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—খাসির মাংস এক সের, ডিম চারিটা, চিনি এক পোয়া, লেবুর রস দেড় ছটাক, ছোট-এলাচ চারি আনা, লবঙ্গ চারি আনা, দারুচিনি চারি আনা এবং জল পরিমিত।

জলে মাংস সিদ্ধ করিতে থাক। বেশ সু-সিদ্ধ হইলে, তখন তাহা নামাইয়া, বোলে চটুকাইয়া মাংস ফেলিয়া দেও। এ-স্থলে একটা কথা মনে রাখা আবশ্যক অর্থাৎ মাংস সিদ্ধ করিবার সময় যে তৈলবৎ পদার্থ ভাসিয়া উঠিবে, তাহা চাম্‌চায় করিয়া আশে আশে তুলিয়া ফেলিবে। এই মাংসের যুষ একটা পাত্রে রাখ। অত্র একটি

পাত্রে ডিম ভাঙ্গিয়া, তাহার সাদা অংশ রাখিয়া দেও, এবং হরিদ্রা-ভাগ দ্বিতীয় পাত্রে রাখ। এই কুহুমাংশে চিনি ও লেবুর রস মিশাও, কিন্তু উহা এরূপ পরিমাণে মিশাইবে, যেন বেশী ভাগ কমিয়া না আইসে। এখন তাহা অধিক-বার নাড়িতে আরম্ভ কর। খুব ফোটান হইলে, পূর্ব-রক্ষিত সাদা ( ডিমের ) অংশ উহার সহিত মিশাইয়া পুনর্ব্বার ফোটাইতে থাক। পরে তাহাতে মাংসের ঘূষ বা ক্রাথ মিশাও। এখন এই মিশ্রিত পদার্থ এক-হাতে এবং অণ্ড-হাতে খালি-পাত্র ধরিয়া, চারি-পাঁচ-বার ঢালা-উব্বা কর। অনন্তর, তাহা একটি পাক-পাত্রে করিয়া জ্বাল দিতে থাক। জ্বালের অবস্থায় সমুদায় মসলার গুঁড়া দিয়া মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া দিতে আরম্ভ কর। এই সময় মুছ জ্বাল দিতে হয়। জ্বালের অবস্থায় যখন হাতার গায়ে আটার মত লাগিতে থাকিবে, তখন আর জ্বালে না রাখিয়া, পাক-পাত্রটি নামাইবে, এবং এক-থণ্ড পরিষ্কৃত ফ্রানেল কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। ফ্রানেল কাপড়ের অভাব হইলে, মোটা কাপড় দ্বারা ছাঁকিয়া লইলে-ও হইতে পারে; কিন্তু ফ্রানেল কাপড় হইলে-ই ভাল হয়। এখন এই জেলির পাত্রটি খুব শীতল জলে বসাইয়া রাখ। অনতি-বিলম্বে উহা জমিয়া যাইবে। বরফ-জলে রাখিতে পারিলে আর-ও ভাল হয়। আমরা দেখিয়াছি, শীত-কালে কেবল-মাত্র শীতল জলে স্থাপন করিলে-ই জমিয়া উঠে; কিন্তু গ্রীষ্ম-কালে উহা জমাইতে হইলে, নিম্নলিখিত-রূপ জল প্রস্তুত করিয়া, তাহার উপর উক্ত পাত্র রাখিলে জমিয়া আসিবে।

এক গোয়া সোরা-চূর্ণ ও এক ছটাক নিশাদল জলে মিশ্রিত করিয়া সেই জলের উপর জেলির পাত্রটি বসাইবে। এক-বারে না জমিলে আধ ঘণ্টা অন্তর পূর্ব্ববৎ জল প্রস্তুত করিয়া, পাত্রটি স্থাপন করিলে উহা জমিয়া আসিবে। ঐ-রূপ জলে তিন-বার রাখিলে-ই

হইবে। এই জেলি টোট \* করা পাউরুটির সহিত আহার করিতে পারা যায়।

**রাঁধিলে গল্‌দা চিংড়ি বাঁকিবে না।** গল্‌দা চিংড়ি মাছ স্বভাবতঃ দ্রব্য বক্র, কিন্তু রাঁধিলে অত্যন্ত বাঁকিয়া থাকে ; এই বক্রতা নিবন্ধন কোন কোন রন্ধনে অত্যন্ত অসুবিধা হইয়া উঠে। কিন্তু যদি উহা সরল-ভাবে রাখা যায়, তাহা হইলে কটলেট প্রভৃতি পাক করিবার সময় বিশেষ সুবিধা হইয়া থাকে। প্রথমতঃ মাছের গলা কিঞ্চিৎ কাটিয়া, তথা হইতে টানিয়া সূত্রবৎ পদার্থটি বাহির করিয়া ফেলিতে হইবে। মাছের পরিমাণ অনুসারে আনারস ছেঁচিয়া রস বাহির করিয়া, এখন এই রসে এক প্রহর পর্য্যন্ত মাছ-গুলি ভিজাইয়া রাখিবে। নিয়মিত সময় অতীত হইলে, তাহা তুলিয়া লইয়া ব্যঞ্জন পাক করিবে। কিন্তু পাকের সময়-ও আবার কিঞ্চিৎ রস দিতে হইবে। চিংড়ি মাছ সোজা করিবার ইহা একটি অতি সহজ উপায়।

**পচা মাছের দুর্গন্ধ নিবারণ।** প্রথমে মাছের অঁইস ফেলিয়া, টেক্সা-মত আকারে কুটিয়া বেশ করিয়া ধুইয়া লও। পরে শুক্কা নেকড়ার দ্বারা আন্তে আন্তে মাছের জল পুঁছিয়া ফেলিবে। এখন একটি হাঁড়িতে কাঠের কয়লা এক-থাক সাজাইয়া, তাহার উপর ঐ মাছ সাজাইতে আরম্ভ কর। ইহা এক্রপ নিয়মে সাজাইবে, যেন তাহার উপরে দুই তিন থাক স্থান খালি থাকে। এখন এই খালি স্থান কয়লার দ্বারা পূর্ণ কর। অনন্তর, কয়লায় আগুন ধরাইয়া দেও। আগুন ধরিয়া উঠিলে, তাহার উপর কিছু মোম ফেলিয়া দেও। মোম হইতে ধূঁয়া বাহির হইতে আরম্ভ হইলে, তখন এক-খানি ঢাকনি দ্বারা

\* পাউরুটি খণ্ড খণ্ড করিয়া তাহাতে মাখন মাখাইয়া, আগুনে সেকিয়া লওয়াকে টোট করা কহে। অনেক মাখন না মাখাইয়া, কেবল আগুনে সেকিয়া লইয়া, পরে মাখন মাখাইয়া-ও থাকেন।

ঐ পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া দিবে, যেন ধূম বাহির হইতে না পারে। মাছ-গুলি এ অবস্থায় কিছু-ক্ষণ থাকিলে, যখন দেখা যাইবে, সমুদায় ধূঁয়া মাছের ভিতর মজিয়া গিয়াছে, তখন ঢাকনি খুলিয়া মাছ বাহির করিয়া লইবে। অনন্তর, তাহা রীতি-মত পরিষ্কার করিয়া রাখিয়া দেখ, দুর্গন্ধের আর কোন চিহ্ন নাই।

**ইক্ষু-সির্কা।** সির্কা বা ভিনিগার অনেক-প্রকার থাকে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। তৈলের স্থায় সির্কার মধ্যে নানা প্রকার ফল প্রভৃতি খাদ্য-দ্রব্য ডুবাইয়া রাখিলে, তাহা না পচিয়া অবিকৃত থাকে। এজন্য সির্কা-প্রস্তুত-প্রণালী প্রত্যেক গৃহস্থের জানা আবশ্যক। এতদ্ভিন্ন, সির্কা দ্বারা নানা-প্রকার ঔষধের কার্য-ও হইয়া থাকে।

ইচ্ছা-মত ইক্ষু-রস লইয়া জ্বালে চড়াইবে। জ্বালে ফুটিয়া উথলিয়া উঠিলে, তাহা নামাইবে, এবং কাপড়ে ছাঁকিয়া মৃত্তিকা অথবা কাচের পাত্রে পূর্ণ করিবে। এই পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া, দশ পনের দিন পর্য্যন্ত রৌদ্র ও শিশির পায়, এরূপ স্থানে রাখিয়া দিবে। এই রস ঐ-রূপ অবস্থায় থাকিলে দেখা যাইবে, তাহার উপর এক-খানি সর পড়িয়াছে। তখন পাত্রের মুখ খুলিয়া সর-খানি তুলিয়া ফেলিয়া, রস পুনর্বার কাপড়ে ছাঁকিয়া, পূর্ববৎ অবস্থায় রাখিবে, এবং আবার সর পড়িলে ঐ-রূপ করিবে। এই-রূপে যত সর পড়িবে, পূর্ববৎ করিবে। যখন দেখা যাইবে, আর সর পড়িতেছে না, তখন পুনর্বার ছাঁকিয়া বোতলে পূর্ণ করত, মুখ আঁটিয়া রাখিলে-ই সির্কা প্রস্তুত হইল। সির্কা অনেক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে।

**মেষ বা হরিণ-মাংসের এস্‌ক্যুলাপ্।** সিদ্ধ বা বলসান মেষ বা হরিণ-মাংস, পরিমাণ-মত কুটির ছিলকা, দুধ, লবণ, মাখম, জীরা-মরীচ, ধনে, দারুচিনি, লবঙ্গ ও ছোট-এলাচ-চূর্ণ বাটা, এবং ডিম সংযোগে প্রস্তুত হইয়া থাকে।



সিদ্ধ বা বলসান মাংস উত্তম-রূপে থুরিয়া লও এবং তাহাতে পরিমাণ মত লবণ ও জীরামরীচ মাখাইয়া রাখ। এখন, ক্রটির ছিলকা-সহ মাখন মাখাইয়া, দুধে মিশ্রিত কর। পরে জালে একটি পাক-পাত্র চাপাইয়া, তাহাতে মাংস এবং পরিমাণ-মত গরম জল দিয়া, পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দাও। বেশ ফুটিয়া উঠিলে, ক্রটি-মিশ্রিত দুধ ও পরিমাণ-মত দারুচিনি, লবঙ্গ ছোট-এলাচ-চূর্ণ এবং একটি ডিমের তরলাংশ তত্পরি ছড়াইয়া দিয়া, কাটি দ্বারা নাড়িয়া চাড়িয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখ। যখন দেখিবে ঝোল ঘরিয়া মাংস-গুলি ভাজা হইয়াছে, সেই সময় নামাইয়া পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। আহার করিবার দশ মিনিট পূর্বে, ঢাকা খুলিয়া এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া লইবে।

**মাংস দ্বারা পায়রার আকৃতি।** উপকরণ।—মেঘ বা ছাগের উকুর মাংস দুই খণ্ড, ক্রটির ছিলকা, পরিমাণ মত লবণ, জীরা-মরীচ, লবঙ্গ, দারুচিনি ও ছোট-এলাচ-চূর্ণ বা বাটা, ময়দা এবং জল।

ঐ মাংস এক ইঞ্চি পুরু করিয়া কাটিয়া, তাহা হইতে হাড় বাহির করিয়া ফেল, এবং মাংস থুরিয়া কাদার মত করিয়া রাখ। এখন এই মাংসে ক্রটির ছিলকা ও পরিমাণ-মত লবণ এবং লিখিত মসলা-চূর্ণ বা বাটা মিশ্রিত করিয়া থাসিতে থাক। পরে ঐ মাংসে পায়রার আকৃতি তৈয়ার কর, এবং তাহাতে সূতা জড়াও। পরে একটি পাত্রে পরিমাণ-মত জল ঢালিয়া, জালের উপর চড়াও, এবং জল গরম হইলে, তাহাতে এই পায়রার আকৃতি রাখিয়া সিদ্ধ কর। ভাল-রূপ সিদ্ধ হইলে নামাইয়া, জল ও পায়রার আকৃতিটি পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখ। এই জলে পরিমাণ মত লবণ, জীরামরীচ, ছোট এলাচ, দারুচিনি ও লবঙ্গ চূর্ণ বা বাটা এবং ময়দা গুলিয়া, ফুটাইয়া গাঢ় করিয়া লও। অতঃপর, এই ঝোলের অর্দ্ধেক অংশ পাত্রান্তরে রাখ, এবং অর্দ্ধেক অংশ পায়রার আকৃতির উপর এ-রূপ নিয়মে আস্তে আস্তে ঢালিয়া দাও, যেন আকৃতিটি ভাঙ্গিয়া না

যায়। আহার করিবার সামান্য আগে, অতি সাবধানে সূতা খুলিয়া, অবশিষ্ট ঝোলের মধ্যে পায়রাটি বসাইয়া রাখিবে।

**মাংসের সিঙ্গেড়া।** সচরাচর যে নিয়মে সিঙ্গেড়া প্রস্তুত হইয়া থাকে, মাংসের সিঙ্গেড়া তদপেক্ষা অনেকাংশে সু-স্বাদু। সিঙ্গেড়ার ভিতর আলুর পূর দেওয়া হইয়া থাকে, মাংসের সিঙ্গেড়ায় আলুর পরিবর্তে, মাংসের পূর ব্যবহার করিতে হয়। চপের মাংস যে নিয়মে মসলা-সহ ঘূতে ভাজিয়া লইতে হয়, এই মাংস-ও ঠিক সেই-রূপ করিয়া লইবে। এই-রূপ প্রস্তুত মাংস পূর দিয়া, তদ্বারা সিঙ্গেড়া তৈয়ার করিয়া, ঘূতে ভাজিয়া লইলে-ই, মাংসের সিঙ্গেড়া তৈয়ার হইল। এই সিঙ্গেড়া গরম গরম বেশ সু-খাদ্য।

**মাছের সিঙ্গেড়া।** মাংসের সিঙ্গেড়া যে নিয়মে প্রস্তুত করিতে হয়, মাছের সিঙ্গেড়া-ও অবিকল সেই-রূপ প্রণালীতে তৈয়ার করিবে। রুই, কাতলা প্রভৃতি পাকা মাছের কাঁটা ছাড়াইয়া যে, উহা প্রস্তুত করিতে হয়, তাহা যেন মনে থাকে।

**আলুর বিলাতী পিষ্টক।** ইচ্ছা-মত আলু লইয়া সিদ্ধ কর, এবং তাহার শাঁস উত্তম-রূপে বাটিয়া ওজন কর। এক পোয়া শাঁস হইলে, দুই ছটাক চিনি, এক ছটাক লেবুর রস ও তিনটি ডিমের হরিত্রাংশ উহাতে মিশাও। উত্তম-রূপ মিশ্রিত হইলে, ডিমের সাদা অংশ ফেনাইয়া, উহার সহিত মিশ্রিত কর। এখন পাক-পাত্র জ্বালে বসাইয়া, উহার উপর অল্প পরিমাণে ঘূত ছড়াইয়া হাঁকিয়া লও। গরম গরম এই পিষ্টক অত্যন্ত উপাদেয়।

**আলুর বিস্কুট।** বড় বড় ছয়টা আলু পোড়াইয়া লইবে। উত্তম-রূপ নরম হইলে চামচ দ্বারা ভিতর হইতে শাঁস কুরিয়া বাহির করিবে। পরে তাহাতে আটটি ডিমের হরিত্রাংশ, আধখানি লেবুর কোয়া এবং এক পোয়া চিনি মিশাইয়া ঘুঁটিতে থাকিবে। অনন্তর,

ডিমের সাদা অংশ ফেনাইয়া, উহাতে মিশাইবে। এ-দিকে কাগজের ছোট ছোট ঠোঙ্গা প্রস্তুত করিবে; এবং তাহাতে অল্প তৈল মাখাইয়া, অর্ধেক পরিমাণ ঐ মিশ্রিত দ্রব্যে পূর্ণ করিবে। এখন তাহার উপর অল্প চিনি ছড়াইয়া দিয়া, সামান্য আঁচে ধরিবে।

**আলুর রুটি।** এক সের আলু সিদ্ধ করিয়া নির্যাস করিয়া বাটিবে; এবং তাহাতে তিন সের ময়দা মিশাইয়া, খুব ঠাসিতে থাকিবে। জলের পরিবর্তে দুধ দিয়া মাখিতে থাকিবে। এই আলু-মিশ্রিত ময়দার রুটি প্রস্তুত করিয়া আগুনে সেকিয়া লইবে।

**আলুর ওম্লেট।** বড় একটি আলু সিদ্ধ করিয়া ভাজিয়া ফেল; এবং এক-খানি ছোট চামচ করিয়া তাহার ভিতরের শাঁস কুরিয়া বাহির কর। এখন এই শাঁস উত্তম-রূপে বাটিয়া, তাহাতে অল্প পরিমাণে লবণ, মরীচের গুঁড়া, একটি লেবুর রস এবং চারিটি ডিমের হরিদ্রাংশ মিশ্রিত কর। অনন্তর, ডিমের সাদা অংশ ফেনাইয়া, উহাতে মিশাইয়া ঘূতে ভাজিয়া লও।

**মাছ নরম করিবার উপায়।** মাছ ভাজিলে প্রায় একটু কড়া হইয়া থাকে। এজন্য প্রথমে সামান্য তৈলে মাছ-গুলি ভাজিয়া, পরে সামান্য হরিদ্রা-জলে সিদ্ধ করিয়া রাখিবে। আহারের পূর্বে, পুনর্বার তাহা লাল্চে রকমে ভাজিয়া লইবে। এই মাছ অত্যন্ত মলায়েম হইয়া থাকে।

**নারিকেল মিঠাই।** আধ সের চিনি, দেড় পোয়া নারিকেল-কুরার সহিত মিশ্রিত কর, এখন ছয়টা ডিমের শ্বেতাংশ ভাল করিয়া ফেনাইয়া লও। এবং উহার সহিত ভাল-রূপ মাখা হইলে, দলা দলা করিয়া কাগজের উপর বসাইয়া, আঁকুনের অল্প আঁচে ছাঁকিয়া লও।

**নারিকেল পিষ্টক।** আধ সের চিনি, দেড় পোয়া

নারিকেল-কুরার সহিত মিশ্রিত কর। পরে ছয়টি ডিমের খেতাংশ ফেনাইয়া, উহাতে মিশাও। এখন এই মিশ্রিত পদার্থ দলা দলা করিয়া, এক-খানি কাগজের উপর রাখিয়া, মৃদু আঁচে পাক করিয়া লও।

**নারিকেলের ছস।** একটি নারিকেল কুরিয়া, সম-পরিমাণ চিনি-মিশ্রিত জলে সিদ্ধ কর। জালে নারিকেল নরম অর্থাৎ সিদ্ধ হইলে, তাহাতে আধ পোয়া ঘন সর বা মাখম এবং একটি ডিমের হরি-দ্রাংশ ঢালিয়া দাও। অল্প-ক্ষণ মাত্র এই অবস্থায় জালে রাখ, কিন্তু দেখিও যেন ফুটিয়া না উঠে। অনন্তর, জাল হইতে নামাইয়া, উহাতে অল্প পরিমাণে লেবুর রস দিয়া, এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া, পাত্রান্তরে নামাইয়া লও, নারিকেলের ছস প্রস্তুত হইল।

**নারিকেলের কাঁদি।** এক-খানি কড়াতে আধ সের ভাল চিনি রাখিয়া, তাহাতে তিন ছটাক জল ঢালিয়া দাও। চিনি জলে পনের মিনিট ভিজিলে, জালে চড়াও এবং গাদ উঠিলে কাটিয়া ফেল ও কিছু ঘন কর। পরে আধ পোয়া নারিকেল-কুরা উহাতে ঢালিয়া দিয়া, ক্রমাগত ঘাঁটিতে থাক। যখন দেখিবে, উহা ফুটিয়া উঠু হইয়া উঠিতেছে, তখন জাল হইতে নামাইয়া, এক-খানি কাগজের উপর ছড়াইয়া দাও; এবং অল্প গরম থাকিতে থাকিতে পাত্রান্তরে রাখ। উত্তম-রূপ শুষ্ক হইলে, টিনের বাস্কে আঁটিয়া রাখ।

**নারিকেলের তত্তি।** একটি বড় নারিকেল কুরিয়া, দুধ গালিয়া লও; এবং এক-খানি কড়াতে আধ সের চিনি, এক পোয়া জল, কিছু লেবুর রস, নারিকেল-কুরা এবং নারিকেলের দুধ ঢালিয়া দিয়া জালে চড়াও। এখন নাড়িতে থাক। বেশ নরম হইয়া আসিলে, এক-খানি খালাতে মোহনভোগ ঢালার শ্রায় ঢালিয়া রাখ।

**কমলালেবুর সুস্বাদপাক।** একটি পাত্রে তিনটি কমলা-লেবুর রস, তিনটি ডিম ভাঙিয়া উত্তম-রূপ মিশ্রিত কর। এ-দিকে

চিনির ডেলা লইয়া, লেবুর খোলাতে ঘসিতে আরম্ভ কর। চিনিতে বেশ স্ন-গন্ধ হইলে, দেড় পোয়া ঘন সরের ( দুধের ) সহিত মিশাও। এখন পুর্বোক্ত মিশ্রিত দ্রব্যের সহিত আধখানি জায়ফল-চূর্ণ মিশাইয়া, চিনি-মিশ্রিত সরের সহিত মিশাইয়া লও। অনন্তর, উহা একটি চিনির মাটির পাত্রে রাখিয়া, গরম জলের উপর স্থাপন কর। ঘন হইলে, তাহার উপর চিনি ছড়াইয়া দিয়া, বোতলে তুলিয়া রাখ। এই স্ন-মিষ্ট-দ্রব্য অত্যন্ত রসনার তৃপ্তি-কর।

**কমলালেবুর জেলি।** দেড় পোয়া কমলালেবুর রসে, আধ সের উৎকৃষ্ট চিনি মিশাইয়া, তাহাতে দুইটি ট'কো কমলালেবুর খোসা সিদ্ধ করিবে। আন্দাজ কুড়ি মিনিট জালে রাখিলে স্ন-সিদ্ধ হইবে। পুনর্ব্বার আধ সের চিনি উহাতে ঢালিয়া, জাল দিতে থাকিবে। কিছু-ক্ষণ পরে লেবুর রস হইতে খোসা তুলিয়া ফেলিবে। যখন দেখিবে জাল-স্থিত রস একটু তুলিয়া কোন পাত্রে রাখিলে, উহা জমিয়া আসিবে, তখন নামাইয়া ভিন্ন ভিন্ন পাত্রে রাখিবে। কিন্তু যদি জমিয়া না যায়, তবে জাল দিবে। লিখিত নিয়মে পাক করিলে, কমলালেবুর জেলি পাক হইল। কিন্তু, ইংরাজেরা কাগজে ডিমের খেতাংশ মাখাইয়া, সেই কাগজ ভিন্ন ভিন্ন পাত্র-স্ন জেলির উপর আচ্ছাদন দিয়া ঠাণ্ডা স্থানে রাখিয়া থাকেন।

**কমলালেবুর কৃত্রিম রস।** এক আউন্স সাইট্রিক এসিড, এবং এক ড্রাম পটাস্ কার্বোনেট, ঐক কোয়াট জলে গুলিবে। অনন্তর, তাহা জালে চড়াইয়া, একটি কমলালেবুর আধ-খানি উহাতে সিদ্ধ করিবে। যখন বুঝিবে, জলে বেশ গন্ধ হইয়াছে, তখন তাহাতে পরিমাণ মত চিনি মিশাইয়া নামাইয়া লইবে।

**কমলালেবুর সরবত জম্যান।** দুইটি কমলালেবুর খোসা, তিন চারিটি চিনির ডেলাতে ঘষিয়া, উহার হরিদ্রাংশ তুলিয়া

ফেল। কিন্তু অধিক ঘষা হইলে, সরবত একটু কটু হইবে। এখন লেবুর কুসুম-কুসুম গরম রসে, ঐ চিনির ডেলা-গুলি গুলিয়া লইবে। অনন্তর, ছয়টি কমলা ও একটি কাগজি বা পাতিলেবুর রস এবং দেড় পোয়া জল ও দেড় পোয়া চিনির রস, পূর্বোক্ত রসের সহিত মিশাইবে। পরে তাহা ছাঁকিয়া লইলে, উত্তম সরবত প্রস্তুত হইবে। এই সরবত জমাইতে হইলে, পূর্বে জমাইবার যে নিয়ম লিখিত হইয়াছে, অর্থাৎ ডিম আদি মিশাইয়া জমাইবার যে ব্যবস্থা উল্লেখ করা হইয়াছে, সেই নিয়মে জমাইবে।

**কমলালেবুর চিপ্।** বড় বড় কতক-গুলি কমলালেবুর খোসা লইয়া প্রত্যেকটিকে চারি-ভাগে কাটিয়া ওজন কর। অনন্তর, খুব নরম হওয়া পর্য্যন্ত জলে সিদ্ধ করিতে থাক। শু-সিদ্ধ হইলে জল হইতে তুলিয়া, রোদে কিংবা উনানের আঁচে উত্তম-রূপ শুষ্ক কর। পূর্বে যে খোসা-গুলি ওজন করিয়া রাখিয়াছ, তাহার কারণ এই যে, খোসার পরিমাণ এক-সের হইলে, তিন পোয়া চিনির রস প্রস্তুত করিয়া, সেই রস এই শুষ্ক খোসার উপর ঢালিয়া দাও, এবং এই অবস্থায় চব্বিশ ঘণ্টা অর্থাৎ এক রাত-দিন ভিজাইয়া রাখ। পর-দিন খোসা হইতে সমুদায় রস ঢালিয়া লইয়া, পুনর্ব্বার জ্বালে চড়াও ; এবং গাঢ় হইয়া আসিলে, আবার ঐ খোসার উপর ঢালিয়া দাও। যত-দিন পর্য্যন্ত চিনির রস নিঃশেষ না হয়, তত-দিন এই-রূপ করিতে থাক। পরে চিপ্-গুলি এক-খানা বাঁঝরা হাতার উপর করিয়া, রোদ্রে রাখিয়া লইলে, চিপ্ প্রস্তুত হইল।

**কমলালেবুর কষ্টাড্।** একটি লেবুর খোসা লইয়া সিদ্ধ করিয়া নরম-করা সিদ্ধ খোসা জল হইতে তুলিয়া, আধ পোয়া চিনির সহিত হামানদিস্তায় থেঁত কর ; এবং দুধের দেড় পোয়া গরম সর অথবা ঘৃত এবং চারিটি ডিমের হরিদ্রাংশ উহার সহিত

বেশ করিয়া মিশ্রিত কর। এ-দিকে একটা চিনির মাটির পাত্র ( জগ ) লইয়া, তাহাতে পূর্ব-প্রস্তুত পদার্থ ঢালিয়া দাও, এবং গরম জলে ঐ পাত্রটি রাখিয়া, উহা ঘন করিয়া লও। পরে কুসুম-কুসুম গরম থাকিতে থাকিতে, সমুদায় লেবুর রস উহাতে ঢালিয়া দেও। পরিবেশন-কালে এই কষ্টার্দের উপর চিনির রসে পাক করা লেবুর খোসার কুচি দিতে পার। আর একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক যে, সর অভাবে দুধ-ও ব্যবহার করিতে পার ; কিন্তু দুধে ছয়টি ডিমের হরিদ্রাংশ মিশাইয়া লইবে।

**কমলালেবুর ফুলের ক্বাথ।** আধ ছটাক কমলা-লেবুর ফুল, একটি চিনির অথবা পাথরের পাত্রে রাখিয়া, তাহাতে তিন ছটাক ফুটন্ত জল ঢালিয়া দাও। তিন চারি মিনিট এই জলে সিদ্ধ হইলে এক-খানি পরিকৃত নেকড়ায় উহা চাপিয়া লও। এখন পরিমাণ বুঝিয়া, তাহাতে চিনি মিশাইয়া লইলে-ই, কমলালেবুর ফুলের ক্বাথ প্রস্তুত হইল। এই ক্বাথ অতি উপাদেয় পানীয়।

**কমলালেবুর পিষ্টক।** এক পোয়া টাটকা ননী লও ; আধ পোয়া চিনির দানাতে \* দুইটি লেবুর খোসা ঘষিয়া তাহার হরিদ্রাংশ তুলিয়া ফেল। এখন চিনি উত্তম-রূপে চূর্ণ বা গুঁড়া করিয়া ননীর সহিত মিশ্রিত কর। এই মিশ্রিত দ্রব্যে একটু লবণ, এক পোয়া ময়দা এবং চারিটি ডিমের হরিদ্রাংশ মিশাও। এ-দিকে আধ পোয়া চিনির রসে, লেবুর খোসা পাক করিয়া কুচি কুচি কর। এই কুচি-গুলি ডিমের স্বেতাংশের সহিত বেশ করিয়া কেনাইয়া পূর্ব-প্রস্তুত দ্রব্যে মিশ্রিত কর। এখন ইচ্ছামত ছাঁচে একটু স্থত মাখাইয়া, তাহাতে এই মিশ্রিত পদার্থ ঢালিয়া দাও। পরে তাহার উপর সামান্য চিনি ছড়াইয়া, দশ মিনিট আন্দাজ, ঐ ছাঁচ আগুনের আঁচে রাখ।

\* কলের চিনি, অর্থাৎ বাহা শিহুরির ছায় দানাদার।

অনন্তর, তাহা হইতে তুলিয়া লইলে, কমলালেবুর পিষ্টক প্রস্তুত হইল।

**কমলালেবুর রসনা-রঞ্জন।** কতক-গুলি কমলা-লেবুর খোসা ছাড়াও এবং তাহা ওজন করিয়া, যত-ক্ষণ না শু-সিদ্ধ হয়, তত-ক্ষণ জল-সহ পাক কর। শু-সিদ্ধ হইলে জল হইতে তুলিয়া, যে পরিমাণ খোসা, তাহার দুই-ভাগ চিনি খোসার সহিত মিশাইয়া, হামানদিস্তায় ছেঁচিয়া লও। এ-দিকে লেবুর বীচি ও ছিলকা বা কোয়ার গায়ের ছাল ফেলিয়া দিয়া, কোয়া-গুলি ছেঁচা খোসার সহিত মিশাও; এবং অনবরত চট্কাইতে থাক। যদি বেশী ঘন বোধ হয়, তবে দুই-তিন ঘণ্টা অম্লি রাখিয়া দাও। এ-দিকে টানের চোন্ধাতে ঘৃত মাখাইয়া, পূর্ব-প্রস্তুত দ্রব্য গোলাকার করিয়া, উহাতে স্থাপন কর। এখন গরম ( আগুন না থাকে ) উনানের উপর বসাইয়া রাখ। অনন্তর, এই পিষ্টকাকার খণ্ড-গুলি চোন্ধা হইতে তুলিয়া, এক-খানি কাগজের উপর সাজাইয়া, তাহার উপর আর এক-খানি কাগজ চাপা দিয়া রাখ। এই শু-মিষ্ট খাদ্য আহার করিয়া দেখ, রসনার কিরূপ আদরগী।

**অরেঞ্জোড্।** তিন ছটাক জলে, আন্দাজ দেড় পোয়া দামাদার চিনি মিশাইয়া জ্বাল দিতে থাক; জ্বালে গলিয়া আসিলে নামাইয়া রাখ। এখন একটি পাত্রে দুইটি লেবুর খোসা রাখিয়া, তাহার উপর দুই তিন ঘণ্টা পর্য্যন্ত ঐ রস ঢালিয়া রাখ। এ-দিকে একটি কাঁচ বা পাথরের পাত্রে ছয়টি লেবুর রস গালিয়া লও। এখন নয় ছটাক শীতল জলে এই রস মিশাইয়া ছাঁক। ছাঁকা রসে পূর্ব-রক্ষিত চিনির রস মিশাইলে, উপাদেয় অরেঞ্জোড্ প্রস্তুত হইল।

**অসময়ে অরেঞ্জোড প্রস্তুত।** ছয়টি ছোট রকমের কমলালেবুর খোসা এবং রসে দেড় পোয়া ত্রাণ্ডি মিশাইয়া, পাত্রে ঐ মুখ উত্তম-রূপ বদ্ধ করিবে। এখন পাত্রে ছয় সপ্তাহ পর্য্যন্ত গরম



স্থানে রাখিয়া দিবে। ছয় সপ্তাহ অতীত হইলে, উহা ছাঁকিয়া ছোট বোতলে রাখিয়া উত্তম-রূপে মুখ আঁটিয়া দিবে। যখন অরেঞ্জেল্ড প্রস্তুত করিতে ইচ্ছা হইবে, তখন তিন ছটাক পরিষ্কৃত জলে উপযুক্ত-পরিমাণ চিনি মিশ্রিত করিয়া, তাহাতে বড় এক চামচ পূর্ব-রক্ষিত দ্রব্য মিশাইয়া পান করিবে।

**পনিরের জেরবিবিস্যান।** উপকরণ ও পরিমাণ।—

পনির এক পোয়া, চা'ল এক সের, স্কৃত এক পোয়া, দধি আধ পোয়া, পিয়াজ আধ পোয়া, ছোলার ডা'ল আধ পোয়া, ময়দা তিন তোলা, দারুচিনি দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, মরীচ চারি-মাষা, জাফরাণ এক-মাষা, আদা দেড় তোলা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে ময়দা উত্তম-রূপে দলিয়া, তরল করিয়া, পনির-থণ্ডে প্রলেপ দিবে। এখন উহা স্কৃতে ভাজিবে। নামাইয়া দধি, জাফরাণ এবং এলাচের গুঁড়া, ভাজা পনির-থণ্ডে মাখাইবে। পরে পাক-পাত্রে বাঁশের চেষ্টাড়ি বিছাইয়া তদুপরি পনির-থণ্ড স্থাপন করিবে। স্ন-পক হইলে পাক-পাত্রে সাজাইয়া রাখিবে। অনন্তর, উপর উপর সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম চক্রা-কার আদা, অগু দারুচিনি, লবঙ্গ এবং স্কৃত দিবে। এ-দিকে চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে। অনন্তর, তাহাতে লবণ মাখাইয়া পনিরের উপর দিবে। এই আধ-সিদ্ধ ভাতের কিঞ্চিৎ লইয়া, জাফরাণ মাখাইয়া উহার এক পার্শ্বে রাখিবে। এইরূপ সিদ্ধ ছোলার ডা'ল-ও এক-ধারে রাখিবে। পরে উপযুক্ত-পরিমাণে জল ও স্কৃত ঢালিয়া দিয়া বড় এক-খানি রুটি বেলিয়া, উহার উপর উত্তম-রূপ ঢালিয়া দিবে। এখন পাক-পাত্রে মূখে ঢাকনি রাখিয়া, ময়দা দ্বারা চাল্লি-ধার আঁটিয়া দিবে। পরে উহার উপর একটি ভারি দ্রব্য স্থাপন পূর্বক দমে দিবে। স্ন-সিদ্ধ হইলে নামাইয়া লইবে।

**বেগুনের ষষ্ঠ রঙ্গ।** উপকরণ ও পরিমাণ।—বেগুন

এক সের, ঘৃত এক পোয়া, পিঁয়াজ আধ পোয়া, ডিম পাঁচটি, কাঁচা আম আধ পোয়া, আদা এক তোলা, দারুচিনি এক তোলা, এলাচ দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, দই এবং লবণ পরিমিত।

বেগুনের বোঁটা কাটিয়া জলে সিদ্ধ করিবে। পরে লবণ দিয়া চট্কাইবে। এখন সাড়ে সাত তোলা ঘূতে পিঁয়াজ ভাজিয়া, তাহাতে বেগুন নাড়িয়া-চাড়িয়া, সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম কাঁচা আম-ছেঁচা এবং দই ঢালিয়া দিবে। পাক শেষ হইলে, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিবে। শুষ্ক হইলে, নামাইয়া রাখিবে। এখন চাটুতে ঘৃত দিয়া, তদুপরি পূর্ব-রক্ষিত বেগুন পাতাইবে। অনন্তর, উহার উপর ভিমের তরলাংশ ও গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং লবণ দিয়া তাপে শু-পক হইলে নামাইবে।

**রুক্ষি।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, দই আধ সের, পিঁয়াজ আধ সের, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, ধনে দেড় তোলা, লবঙ্গ দু-মাষা, কাল-জীরা দু-মাষা, আদা তিন তোলা, এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংস খণ্ড-খণ্ড করিয়া জাফরাণ, আদার রস এবং ধনে-বাটা মাখাইয়া, পাক-পাত্রে শুবক সাজাইবে। পরে তাহার উপর অথগু গন্ধ-দ্রব্য ছড়াইয়া দিবে। এখন চা'ল লবণ-মিশ্রিত জলে ধুইয়া পরিমিত জল সহ জ্বালে বসাইবে; এবং সমুদায় ঘৃত ও পূর্ব-প্রস্তুত মাংস ঢালিয়া ময়দা দ্বারা ঢাকনি-সংযোগে পাক-পাত্রে মুখ আঁটিয়া দিবে। অনন্তর, একটি ভারি দ্রব্য ঢাকনির উপর চাপা দিয়া, সামান্য জ্বালের পর দমে রাখিয়া পাক করিবে।

**ষ্ট্রু।** ইহা রাঁধিবার নিয়ম অতি সহজ। ইয়ুরোপে উহার অধিক প্রচলন। আজ-কাল এ-দেশীয়দিগের মধ্যে-ও এই রন্ধন-প্রথাটির সামান্য-মাত্র প্রচলন দেখা যায়। স্থূপের মাংস যেমন অত্যন্ত সিদ্ধ করিতে হয়, ষ্ট্রুয়ের মাংস সেরূপ হয় না।

উপকরণ ও পরিমাণ ।—মাংস এক সের, আলু আধ সের, ঘৃত এক ছটাক, লবণ পরিমিত, জীরা-বাটা দুই তোলা, আদা-বাটা এক তোলা, পিঁয়াজ ( কুচি ) দুই ছটাক, হরিদ্রা-বাটা এক তোলা, জল দুই সের ।

মাংসে হরিদ্রা-বাটা ও লবণ মাখাইয়া, জল-সহ জ্বালে চড়াইবে । যখন দেখা যাইবে, প্রায় এক সের পরিমাণ জল মরিয়া আসিয়াছে এবং মাংস আধ-সিদ্ধ হইয়াছে, তখন নামাইবে । নামাইয়া জল ও মাংস পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিবে । অনন্তর, পিঁয়াজ এবং আদা-বাটা মাখিয়া রাখিবে । যে পরিমাণে ঘৃত ষ্টু রাঁধিতে লাগিয়া থাকে, তাহা তিন ভাগ করিয়া এক-ভাগ জ্বালে চড়াইবে এবং পাকিয়া আসিলে, ঐ মসলা-মাখা-মাংস তাহাতে দিয়া কসিয়া, অল্প পাত্রে তুলিয়া রাখিবে । মাংস কসা হইলে আর এক-ভাগ ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে আলু-গুলি কসিয়া তুলিয়া রাখিবে । অনন্তর, পাক-পাত্রে অবশিষ্ট ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ছোট এলাচের দানা-গুলি আধ-ভাজা করিয়া পূর্ব-রক্ষিত জল ঢালিয়া দিবে, এবং ফুটিতে আরম্ভ হইলে, মাংস ও আলু তাহাতে ঢালিয়া দিয়া, একবার নাড়িয়া-চাড়িয়া, পাক-পাত্রের মুখ পুনর্বার ঢাকিয়া দিবে । যখন দেখা যাইবে যে, অর্ধেক পরিমিত জল মরিয়া আসিয়াছে এবং মাংস সিদ্ধ হইয়াছে, তখন তাহার একটু ঝোল লইয়া, তাহাতে জীরা-মরীচ গুলিয়া ঢালিয়া দিয়া, আর এক-বার ঢাকিয়া রাখিবে । এখন একটু জ্বালে রাখিয়া-ই নামাইয়া, ঢাকিয়া রাখিবে । পনের মিনিট পরে, ঢাকনি খুলিয়া একবার নাড়িয়া-চাড়িয়া, আহাৰ করিলে, ষ্টুয়ের আশ্বাদ বুঝিবে ।

জন্মান্তর ষ্টু । ইয়ুরোপে ষ্টু রাঁধিবার ভিন্ন ভিন্ন রূপ নিয়ম দেখিতে পাওয়া যায় । জন্মান্তরে যে প্রণালী অল্পসারে ষ্টু রাঁধিবার নিয়ম প্রচলিত, সেই নিয়মে উহা রন্ধন করিলে, অতি স্ব-খাদ্য হইয়া থাকে ।

উপকরণ ও পরিমাণ ।—মাংস এক সের, ঘৃত আধ পোয়া, নারিকেল

এক পোয়া, নারিকেল-দুধ আধ সের, লঙ্কা-বাটা দুই তোলা, পিঁয়াজের রস দুই ছটাক, রশুনের কুচি এক আনা, ছোট-এলাচের দানা ছয় আনা, দারুচিনির কুচি চারি আনা, আদার রস এক ছটাক, লবণ এবং গরম জল পরিমিত।

প্রথমে হাড়-শূণ্য কোমল মাংস বাদামী ধরণে কুটিয়া তাহাতে আদার রস, লঙ্কা-বাটা এবং লবণ মাখাইয়া দুই ঘণ্টা রাখ। এ-দিকে দুর্খা নারিকেলের ফালি তুলিয়া, তাহার পৃষ্ঠের অর্থাৎ যে ভাগ মালার দিকে থাকে, সেই-দিকের কাল অংশ ছাড়াইয়া ফেল। উহা ছাড়ান হইলে দুই দিক-ই সাদা হইবে, তখন তাহা ডুমা-ডুমা করিয়া কুটিয়া রাখ। এই সময় ঝুনা নারিকেল কুরিয়া, এক-খানি কাপড়ে পুঁটলি করিয়া দুধ চাপিয়া লও। যদি সহজে দুধ বাহির না হয়, তবে তাহাতে দুই-এক ছটাক পরিমিত গরম জল দিয়া চাপিতে বা নিংড়াইতে থাক, সমুদায় দুধ বাহির হইবে। এই-রূপে সমুদায় প্রস্তুত হইলে, একটি পাক-পাত্রে দেড় ছটাক ঘৃত চড়াও, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে রশুন ভাজিয়া, তুলিয়া ফেলিয়া দাও। পরে সেই ঘৃতে মাংস ঢালিয়া দিয়া কসিতে থাক। খানিক-ক্ষণ নাড়িয়া চাড়িয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখ। এই-রূপে মধ্যে মধ্যে নাড়িবে এবং ঢাকিয়া রাখিবে। পরে তাহাতে পিঁয়াজের রস খাওয়াইতে থাক। উহা খাওয়ান হইলে, নারিকেলের দুধ খাওয়াইতে আরম্ভ কর, এবং অর্দ্ধেক দুধ খাওয়ান হইলে, মসলাদি দিয়া অবশিষ্ট দুধ ঢালিয়া দাও। এখন উহাতে গরম জল ও নারিকেল দিয়া, আর এক-বার বেশ করিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া ঢালিয়া রাখ। সু-সিদ্ধ হইলে, ঘৃত দিয়া নামাও। এরূপ রাঁধাকে জার্মাণ ষ্ট্রু কহিয়া থাকে।

(১) বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে নারিকেলের গুণ—গুরু, স্নিগ্ধ, শীতল, পিত্ত-নাশক।

(১) গুরুত্বং স্নিগ্ধত্বং শীতত্বং পিত্তনাশিত্বং।

(২) অর্দ্ধ-পক নারিকেলের গুণ—তৃষ্ণা-শোষণ-শমনতাকারক, দুর্জ্বর।

(৩) ডাবনারিকেলের গুণ—লঘু, শীতল, রসপাকে মধুর, পিত্ত-পীনস-দাহ-শোষণ-শমন এবং সুখ-দায়ক।

(৪) পক-নারিকেল জলের গুণ—কিঞ্চিং পিত্ত-কারক, কুচি-দায়ক, মধুর, বল-কারক, গুরু এবং বীৰ্য্য-বর্দ্ধক।

আইলিশিষ্টু। মেঘের গায়ের পাতলা অঙ্গ হইতে মাংসের টুকরা দ্বারা ঘেঁরুপ ষ্টু প্রস্তুত হয়, অপেক্ষাকৃত মাংসল অঙ্গ দ্বারা সেরূপ উপাদেয় ষ্টু প্রস্তুত হয় না। মেঘের দুই খণ্ড ঐ-রূপ হাঙ্কা মাংসে (দুই সের ওজনের) এই-রূপ ৭৮ জনের খাওয়ার উপযোগী ষ্টু প্রস্তুত হইতে পারে।

প্রথমতঃ, ঐ মাংস-খণ্ড-দ্বয়কে উপযুক্ত অংশে বিভক্ত করিবে। ঐ অংশ-গুলি যেন নিতান্ত ক্ষুদ্র অথবা নিতান্ত বড় আকারের না হয়। পরে এই মাংস-খণ্ডগুলিকে উপযুক্ত-পরিমাণ জল-পূর্ণ-পাক-পাত্রে ঢালিয়া দিয়া দুই ঘণ্টা পর্যন্ত জ্বাল দাও। জল যেন এরূপ অতিরিক্ত না হয়, যাহাতে ঐ মাংস-খণ্ড-গুলি ঢাকিয়া অধিক ছাপাইয়া যায়। এখন ঐ ফুটন্ত জলের মধ্যে লবণ, মরীচ এবং পরিমাণানুসারে ৪।৫ টি অথবা ততোধিক পরি-মিত পিয়াজ দিবে। এরূপ সাবধানে জ্বাল দিবে, যেন ঐ মাংস-খণ্ড-গুলি মৃদু-ভাবে সিদ্ধ হয়। সিদ্ধ হইয়া যখন বেশ নরম হইবে, তখন উহা নামা-ইয়া বোল এবং চর্কি, বিশেষ-রূপে পৃথক করিয়া রাখিবে। পরে পিয়াজ ও আলু, পাতলা পাতলা গোলগোল করিয়া, একটি মুখ-সক পাত্রে সাজা-

(২) অর্দ্ধপকন্ত তন্ত গুণো—তৃষ্ণাশোষণশমনত্বং দুর্জ্বরত্বক।

(৩) বালনারিকেল-জলন্ত গুণাঃ—লঘুত্বং শীতলত্বং রসপাকে মধুরত্বং পিত্তপীনস-ত্বাশ্লিষিহান্ধ্রান্তিশোষণশমনত্বং সুখদায়িত্বক।

(৪) পকনারিকেলজলন্ত গুণাঃ—কিঞ্চিং পিত্তকারিত্বং কুচিদত্বং মধুরত্বং, বলকরত্ব-  
গুরুত্বং বীৰ্য্যবর্দ্ধকত্বক। ইতি রাজনির্ঘণ্টঃ।

ইয়া, ঐ সিদ্ধ মাংস-খণ্ড-গুলিকে তত্পরি রাখিবে। পুনরায় ঐ-রূপ পিঁয়াজ ও আলু কাটিয়া তাহাতে ঢাকিবে। এই-রূপ আলু ও পিঁয়াজের ভাগ এক সের পরিমিত হইলে-ই চলিবে। পরে পূর্বোক্ত ঝোলে, উপযুক্ত পরিমাণে মরীচ এবং লবণ ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রেয় মুখ বন্ধ করিয়া, জ্বালে চড়াইবে এবং যত ক্ষণ আলু স্ফ-পক না হয়, তত-ক্ষণ জ্বাল দিবে। অনন্তর, উহা নামাইয়া লইবে।

**ইংলিশ কষ্টার্ড।** ইংরাজদিগের খাদ্যের মধ্যে কষ্টার্ড অতি স্ফ-খাদ্য মিষ্ট জিনিস। ইহার প্রস্তুত উপকরণ প্রধানতঃ দুগ্ধ, ডিম্ব ও শর্করা। কষ্টার্ড প্রস্তুত করিতে সাধারণতঃ সর ব্যবহার করিবার আবশ্যকতা নাই। প্রথমতঃ আধ সের দুগ্ধ স্ফ-সিদ্ধ করিবে। ইহাতে এক ছটাক পরিমিত বিশুদ্ধ পরিষ্কৃত চিনি মিশাইয়া, বিশেষ-রূপে নাড়িবে। কষ্টার্ড অধিক মিষ্ট করিতে হইলে, আর-ও অধিক পরিমাণে চিনি ব্যবহার করিবে। পরে তিনটি ডিমের সারাংশ লইয়া ফেটাইবে, এবং উত্তম-রূপে ফেটান হইলে, দুধে ঢালিয়া দিবে। পরে দুধ অতি মৃদু-ভাবে জ্বাল দিতে থাকিবে। একখানি ক্ষুদ্র চামচ বা কাষ্ঠের তাড়ু দ্বারা উহা ধীরে ধীরে নাড়িবে। এই-রূপে চব্বিশ মিনিট আনন্ড জ্বালে রাখিবে। তৎপরে নামাইয়া অল্প শীতল করিবে এবং উষ্ণ থাকিতে থাকিতে পেস্তা, বাদাম, কিস্মিস্ মিশাইয়া লইবে। আর অল্প-অল্প-রসাস্বাদন করিবার নিমিত্ত, কিঞ্চিৎ লেবুর রস-ও উহাতে দিতে পারা যায়। এই-রূপ প্রস্তুত করা খাদ্যকে কষ্টার্ড কহিয়া থাকে।

**চিঁড়ার সন্ট।** পরিষ্কৃত সন্ট চিঁড়া-ই ঘণ্টের উপযুক্ত। প্রথমতঃ চিঁড়া-গুলি উত্তম-রূপে কাড়িয়া-বাছিয়া লওয়া প্রয়োজন। এ-স্থলে পাচক-গণের একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, চিঁড়া অধিক দিনের হইলে, উহার আশ্বাদ আতিক্ত হইয়া থাকে। এজন্ত টাটকা চিঁড়া দ্বারা পাক করিলে ভাল হয়।

মাছের সহিত রন্ধন করিলে, এই ঘণ্ট অতি উপাদেয় হইয়া থাকে। মৎশের মধ্যে রোহিত কিংবা কাতলার মুড়া হইলে-ই ভাল হয়। মুড়া অভাবে মৎশের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ডুমা ডুমা দ্বারা-ও হইতে পারে। রুচি ভেদে কেহ কেহ ঈষৎ পচা গোছের মাছের সহিত এই ঘণ্ট পাক করিয়া থাকেন, এবং তাহাতে উপযুক্ত পরিমাণ পিয়াজ-ও ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—চিঁড়া আধ সের, রোহিত মৎশের মুড়া (অভাবে ভাজা মৎশ) এক সের, ধনে-বাটা চারি তোলা, হরিদ্রা-বাটা দুই তোলা, জীরা-বাটা দুই তোলা, লবঙ্গ-বাটা \* এক তোলা, লবণ তিন তোলা, ঘৃত তিন ছটাক, তেজপত্র চারি-খানি, ছোট-এলাচের দানা চারি আনা, দারুচিনি ছয় আনা, লবঙ্গ ছয় আনা, আদার কুচি দুই তোলা।

এক-খানি পরিষ্কৃত কড়া চড়াইয়া গরম করিবে। গরম হইলে, তাহাতে চিঁড়া-গুলি ঢালিয়া দিয়া, খুস্তি দ্বারা অনবরত নাড়িবে। এই-রূপ অবস্থায় অল্প-ক্ষণ জালে থাকিলে, চিঁড়া ঈষৎ লালচে রঙের হইয়া আসিবে এবং দুই একটি ফুটিতে আরম্ভ করিবে। এখন উহা নামাইয়া, অপর একটি পাত্রে রাখিবে। কেহ কেহ আবার এই-রূপ ভাজিবার সময়, এক ঝিল্লুক পরিমাণ লবণ-জল-ও তাহাতে মাখাইয়া ভাজিয়া থাকেন।

চিঁড়া নামাইয়া, কড়া-খানি ধুইয়া পুঁছিয়া, পুনর্বার জ্বালে চড়াইতে হইবে, এবং গরম হইলে তাহাতে এক ছটাক ঘৃত ঢালিয়া দিবে। ঘৃত পাকিয়া আসিলে, তাহাতে মাছের মাথাটি ভাজিবে। এই সময় একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক। মুড়া উত্তম-রূপে ধুইয়া এবং দো-চিরা করিয়া লইবে। মুড়ার অভাবে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মৎশ-খণ্ড তৈল অথবা ঘৃতে ভাজিয়া লইলে-ও চলিতে পারে। ভাজার অবস্থায় সর্বদাই নাড়িয়া দিবে। পরে তাহাতে এক তোলা লবণ দিয়া নাড়িবে। এই-

\* রুচি অনুসারে কম কিংবা বেশী করিতে পারা যায়।

রূপ নাড়া-চাড়াতে যখন উহা ভাঙিয়া আসিবে, অথচ ভাজা হইবে, তখন তাহা নামাইয়া রাখিবে।

এই সময় আর একটি হাঁড়ি জ্বালে চড়াইবে, এবং গরম হইলে, তাহাতে এক ছটাক ঘৃত ঢালিয়া দিবে; জ্বালে গাঁজা মরিয়া আসিলে, সমুদায় তেজপত্র ও আদার কুচি এবং অর্দ্ধেক এলাচের দানা, অর্দ্ধেক দারুচিনির কুচি, অর্দ্ধেক লবঙ্গ, অল্প-ক্ষণ নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। উহা ভাজা-ভাজা অর্থাৎ লাল্চে ধরণের হইলে, ধনে-বাটা, লঙ্কা-বাটা, হরিদ্রা-বাটা, জীরা-বাটা জলে গুলিয়া, হাঁড়িতে ঢালিয়া দিয়া, দুই-একবার নাড়িয়া পাক-পাত্রে মুখ ঢাকিয়া দিবে। এই-রূপ অবস্থায় কিছু-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে, যখন জল ফুটিয়া উঠিবে, তখন ঢাকনি-খানি খুলিয়া চিঁড়া-ভাজা, মাছের মুড়া অথবা ভাজা-মাছ এবং লবণ ঢালিয়া দিবে। সমুদায়গুলি ঢালিয়া দেওয়া হইলে, এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া পাক-পাত্রে মুখ ঢাকিয়া দিবে। এই অবস্থায় মধ্যে মধ্যে ঢাকনি-খানি খুলিয়া, এক-একবার নাড়িয়া-চাড়িয়া দেওয়া আবশ্যক।

যত জল মরিয়া আসিবে, তত-ই অধিক পরিমাণে নাড়িলে ভাল হয়, কারণ, সেই অবস্থায় ধরিয়া বা আঁকিয়া যাইবার সম্ভাবনা। যখন দ্রুত যাইবে, জল মরিয়া বেশ থক-থকে গোছের হইয়াছে, এবং উহার এক-প্রকার রঙ হইয়াছে, তখন অবশিষ্ট এলাচের দানা, দারুচিনি এবং লবঙ্গ উত্তম-রূপে খিচ-শূন্য-ভাবে বাটিয়া, ঘূতের সহিত মিশাইয়া, ব্যঞ্জনে ঢালিয়া দিবে। এই সময় আর এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া পাক-পাত্রে মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। যত-ক্ষণ পর্য্যন্ত পরিবেষণ করা না হয়, তত-ক্ষণ ঢাকা রাখা-ই প্রশস্ত। কারণ, উহা খুলিয়া রাখিলে, মসলাদির গন্ধ বাহির হইয়া যায়। অনন্তর, পরিবেষণ-কালে আর এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া, পরিবেষণ করিবে।



## চতুর্দশ পরিচ্ছেদ

অম্ল আচার ও চাটনি-প্রকরণ। আহার-কালে জিহ্বার জড়তা নষ্ট করিতে অম্ল-রসের সমধিক আদর। কি স্বতাক্ত ব্যঞ্জনাদি, কি মিষ্ট-দ্রব্য, যে কোন-প্রকার আহারে যখন রসনা অনিচ্ছা প্রকাশ করিয়া থাকে, তখন আচার ও চাটনি প্রভৃতি অম্ল-রস আহার করিলে, জিহ্বা আবার নূতন ভাব ধারণ করে, আহারে রুচি জন্মে, এ-জন্ত আহার-কালে অম্ল-রসের প্রয়োজন। অম্ল আহারে জিহ্বা অধিক লালসা প্রকাশ করিয়া থাকে। কি সুস্থ, কি অসুস্থ, কি বালক, কি বৃদ্ধ, অম্ল-রসে সকলের-ই রসনা আকৃষ্ট হইতে দেখা যায়। বাস্তবিক, ষড়্-রসের মধ্যে অম্ল-রসবিশিষ্ট দ্রব্য একটি প্রধান খাদ্য-মধ্যে পরিগণিত। পৃথিবীর মধ্যে সকল সভ্য-জাতির খাদ্যে আচার ও চাটনি প্রভৃতি অম্ল-রসের আদর দেখিতে পাওয়া যায়। উপকরণ ও প্রস্তুত করিবার নিয়মের তারতম্যানুসারে, অম্লদির ভিন্ন ভিন্ন আশ্বাদন হইয়া থাকে। কয়েক-প্রকার আচার ও চাটনি এক-বার প্রস্তুত করিয়া রাখিলে, অনেক দিন পর্য্যন্ত আহার-যোগ্য থাকে। আচার কিংবা চাটনি অধিক দিন রাখিয়া, খাদ্যে ব্যবহার করিতে হইলে, তাহাতে তৈল অথবা সিকি দিতে হয়। ইংরাজ প্রভৃতি ইয়ুরোপীয় জাতিরা তৈলের পরিবর্তে ভিনিগার ব্যবহার করিয়া থাকেন। এ-দেশে হিন্দু-জাতির মধ্যে যে সিকি ব্যবহৃত হইয়া থাকে, ভিনিগার হইতে তাহা স্বতন্ত্র। তৈল, সিকি বা ভিনিগারে ডুবাইয়া রাখা ভিন্ন, কোন-প্রকার অম্ল-দ্রব্য অধিক দিন রাখিলে, তাহা পচিয়া উঠে। পচা দ্রব্য খাদ্যে আদৌ ব্যবহার করা উচিত নহে। বঙ্গদেশ অপেক্ষা পশ্চিমাঞ্চলে অধিক পরিমাণে আচার ও

চাটনি ব্যবহৃত হইয়া থাকে। তথায়, প্রায় সমুদায় তরকারি দ্বারা-ই আচার প্রস্তুত হইতে দেখা যায়।

লেবু, তেঁতুল, কাঁচা আম, আমসি, চালুদা, আমড়া, জলপাই, কাম-রাঙ্গা, এবং কুল প্রভৃতি দ্বারা নানা-প্রকার অম্বল, আচার ও চাটনি প্রস্তুত হইয়া থাকে।

অম্বলের উপকরণ,—কাল-সরিষা, কাঁচা ও শুষ্ক লঙ্কা, হরিদ্রা, পাঁচ-ফোড়ন, জীরা, গুড়, চিনি, লবণ, ঘৃত, সরিষা-তৈল ইত্যাদি।

**দধি \***। অন্ন, পোলাও কিংবা নুচি যে কোন ভোজনের শেষে দধির ব্যবহার হইয়া থাকে। অন্ন-রস-সংযুক্ত বলিয়া দই অতি মুখ-প্রিয় এবং পরিপাকের-ও বিশেষ-রূপ সাহায্য করিয়া থাকে। কেবল-মাত্র দধি যেমন ভোজনে ব্যবহার হইতে দেখা যায়, আবার তদ্বারা নানাবিধ খাদ্য-ও প্রস্তুত হইয়া থাকে।

বিশেষতঃ, নিরামিষ কি সামিষ কালিয়া, কোপ্তা প্রভৃতি রন্ধনে দ'য়ের অত্যন্ত ব্যবহার দেখা যায়। উহা দ্বারা আশ্বাদ ও বর্ণের বিশেষ সাহায্য হইয়া থাকে।

গরমে রাখিলে, দই শীঘ্র জমিয়া যায়। ঠাণ্ডায় জমিতে বিলম্ব হয়। যে-অন্ন-রস দ্বারা দই জমিয়া থাকে, তাহাকে “দম্বল” কহে। মনে কর, যদি তিন সের দুধের দই করিতে ইচ্ছা কর, তবে এক ছটাক “দম্বল” অর্থাৎ দ'য়ের জল লাগিয়া থাকে। গরমের সময় দই পাতিয়া রোড়ে রাখিলে, শীঘ্র উহা জমিয়া আইসে।

খাঁটি দুধের উত্তম দই হয়। দুধের তিনটি বলক উঠিলে, দই পাতিবে। যে পাত্রে দই বসাইবে তাহা পরিষ্কার হওয়া আবশ্যক। খাদ্য-দ্রব্য-মাত্রে-ই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখিতে চেষ্টা করিবে। দুধ শীতল

---

\* দুগ্ধ-জাত দধি, ক্ষীর, সর, ছানা প্রভৃতি বাবতীয় খাদ্য প্রস্তুতের নিয়ম মৎপ্রণীত “মিষ্টান্ন-পাক” নামক পুস্তকে লিখিত আছে।

হইয়া আসিলে, অর্থাৎ হাত-সওয়া কুসুম-কুসুম গরম থাকিতে থাকিতে দুধের সর-খানি না ভাঙ্গিয়া, অল্প সরাইয়া, “দম্বল” ঢালিয়া দিয়া কদল অথবা চট প্রভৃতি গরম কাপড় ঢাকা দিবে। শীঘ্র দই জমিয়া যাইবে।

**চিনিপাতা দই।** চিনি-পাতা দইকে মিঠে দই कहিয়া থাকে। এই দই মুখ-প্রিয়। খুব সাদা চিনি দুধের সহিত জ্বাল দিয়া, দই পাতিলে, তাহা সফেদ রঙের হইয়া থাকে; আর লাল বাতাসা দুধের সহিত জ্বাল দিয়া, দই বসাইলে তাহা লালচে রঙের হইয়া থাকে। দই পাতিয়া তাহা নাড়া-চাড়া করা উচিত নহে। যত-ক্ষণ পর্য্যন্ত উহা জমিয়া না আসে, তত-ক্ষণ এক-স্থানে-ই রাখার ব্যবস্থা করিবে।

**ঘোল।** দ’য়ে জল মিশাইয়া, উহা ঘুঁটিয়া দিলে, ঘোল প্রস্তুত হয়। ঘোল যেমন মুখ-রোচক, সেই-রূপ আবার উপকারী। পেট গরম হইলে, ঘোল খাওয়া ভাল। ঘোলে অল্প পরিমাণ সৈন্ধব-লবণ ও কালজীরার গুঁড়া মিশাইয়া খাইলে পেট ঠাণ্ডা হয়। দ’য়ের ত্রায় ঘোল দ্বারা-ও সরবত ও কোন কোন ব্যঞ্জন প্রস্তুত হইয়া থাকে।

**গোলাপী-দই।** এই দই অত্যন্ত মুখ-রোচক। ভাল রকম শুকা দই এক-খানি কাপড়ে বাঁধিয়া, কোন স্থানে ঝুলাইয়া রাখিবে। যত-ক্ষণ পর্য্যন্ত দই হইতে জল ঝরিতে থাকিবে, তত-ক্ষণ উহা খুলিবে না। যখন দেখিবে, আদৌ জল ঝরিতেছে না, তখন কাপড় খুলিয়া, দই বাহির করিবে। এখন মাটি, পাথর বা কলাইকরা পাত্রে এই দই ফেটাইতে থাকিবে। বেশ ফেটান হইলে, তাহাতে সামান্য লবণ, চিনির রস এবং গোলাপ-জল মিশাইয়া লইবে। গোলাপ-জলের পরিবর্তে গোলাপী আতর-ও মিশাইলে চলিবে। আর যদি কড়ায় লেবুর রস মিশাইতে পার, তবে গোলাপী দই এক-বার রসনায় দিয়া দেখ, উহা কি চমৎকার হইয়াছে।

**দই-বেসন।** দয়ের পরিমাণ বুঝিয়া, তেঁতুলের গোলা প্রস্তুত করিয়া রাখিবে। এ-দিকে দ'য়ে বেসন গুলিয়া, তাহা মিহি নেকড়ায় ছাঁকিয়া লইবে। এখন উহাতে তেঁতুল-গোলা, হরিদ্রা-বাটা, লঙ্কা-বাটা এবং লবণ মিশাইবে। অনন্তর, পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, পাকাইয়া লইবে। পরে তাহাতে জীরা ও তেজপাতা সম্বরা দিয়া, পূর্ব-প্রস্তুত দই ঢালিয়া দিবে। এক-বার ফুটিয়া আসিলে, নামাইয়া লইবে।

**দই-বঁদে।** ভাল রকম দই কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। বঁদে ভাজিয়া উহাতে ফেলিবে। চিনির রসে ফেলিলে, যেমন রস টানিয়া বঁদে মিষ্ট আশ্বাদের হয়, দ'য়ে ফেলিলে সেই-রূপ অল্প আশ্বাদের হইবে। অনন্তর, সৈন্ধব-লবণ, গোলমরীচের গুঁড়া, ভাজা-জীরার গুঁড়া এবং সামান্য চিনি মিশাইয়া লইবে।

**দই-পকৌড়ী।** দই-বঁদের আয় দই-পকৌড়ী বেশ মুখ-রোচক। প্রথমে পকৌড়ী ভাজিবে। অর্থাৎ বেসন জলে গুলিয়া খুব ফেটাইবে। ফেটাইতে-ফেটাইতে যখন দেখিবে, গোলা সাদা বর্ণের হইয়াছে, তখন তাহাতে পরিমাণ-মত লবণ ও জীরা মিশাইবে। পরে তৈল বা ঘৃতে ছোট ছোট ফুলির বা বড়া ভাজিয়া লইবে। যেমন ভাজা হইবে, এ-দিকে দই নেকড়ায় ছাঁকিয়া তাহাতে পরিমাণ বুঝিয়া লবণ দিবে। এখন উহাতে পকৌড়ী ছাড়িয়া দিবে। রুচি অনুসারে কেহ কেহ আবার দ'য়ে হিঙ্গের জল মিশাইয়া থাকেন। পকৌড়ী দেওয়া হইলে, তাহাতে লঙ্কার গুঁড়া ও সামান্য চিনি মিশাইয়া লইবে।

**অজানার কড়ুই।** প্রথমে কাঁচা-মুগের ডা'ল ভিজাইয়া তাহার খোসা তুলিয়া ফেলিবে। পরে তাহা শিলে বাটিয়া, উত্তম-রূপে ফেটাইবে। এই সময় ডা'লের পরিমাণ বুঝিয়া লবণ দিবে। এখন তৈল জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে এই বাটা-ডা'লের বড়া ভাজিবে। এ-দিকে দধিতে জায়ফল, ছোট-এলাচ, লবঙ্গ, দারুচিনির চূর্ণ এবং লবণ

মিশাইয়া রাখিবে। অনন্তর, জ্বালে ঘৃত চড়াইয়া, তাহাতে সরিষার ফোড়ন দিবে। সরিষা ফুটিয়া গেলে-ই, জ্বাল হইতে পাক-পাত্র নামাইবে, এবং পূর্ব-প্রস্তুত দধি উহাতে ঢালিয়া দিবে। পরে ভাজা-বড়া-গুলি এই দইয়ে ফেলিয়া দিবে।

**দই-পটলি।** আস্ত পটলের খোসা ছাড়াইয়া, প্রত্যেক পটোল-গুলির গা চিরিয়া চিরিয়া দিবে, অথচ পটোলটি আস্ত থাকিবে। এখন উহাতে লবণ মাখাইবে এবং দধিতে ভিজাইয়া রাখিবে। আহারের তিন-চারি ঘণ্টা পূর্বে ভিজাইয়া রাখিবে। আহারের কিছু-পূর্বে জ্বালে ঘৃত চাপাইয়া, তাহাতে জীরা, লঙ্কা এবং তেজপাতা ফোড়ন দিবে। পরে তাহাতে দই-পটোল সম্বর দিয়া-ই নামাইয়া লইবে। ইহা-ও উত্তম মুখরোচক। কেহ কেহ আবার পূর্বদিন রাত্রে পটোল-গুলি দধিতে ভিজাইয়া রাখেন।

**ঘোল সম্বর।** প্রথমে ঘোল প্রস্তুত করিয়া রাখিবে। পরে তাহাতে হরিত্রা-বাটা ও লবণ গুলিয়া রাখিবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে লঙ্কা ফোড়ন দিবে। এখন উহাতে পূর্ব-প্রস্তুত ঘোল সম্বর দিয়া নামাইয়া লইবে।

**ঘোল বড়া।** প্রথমে মাষ-কলাই দাইলের বড়া ভাজিবে। পরে দই-পকোড়ীর ছায় ঘোলে ফেলিয়া, প্রস্তুত করিবে।

**কমলা লেবুর অম্বল।** প্রথমে লেবুর খোসা ছাড়াইয়া, ভিতরের কোয়াগুলি বাছিয়া রাখিবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। তাহাতে সরিষা ফোড়ন দিবে। এখন কোয়া-গুলি উহাতে ঢালিয়া দিয়া একটু নাড়িয়া-চাড়িয়া, পরে লবণ ও চিনি জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। ঘন অর্থাৎ থকুথকে হইলে নামাইয়া লইবে। ঠাণ্ডা হইলে, পরিমাণ বুঝিয়া, দুই এক বিন্দু গোলাপী আতর দিবে।

**বিনাতী আমড়ার চাট্‌নি।** প্রথমে আমড়াগুলির খোসা ছাড়াইয়া লইবে। এখন সরু সরু আকারে কুটিয়া, আঁটি ফেলিয়া দিবে। অনন্তর একটি হাঁড়ি তৈল দিয়া, জ্বালে চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে তাহাতে সরিষা ফোড়ন দিবে। পরে আমড়া ঢালিয়া দিয়া কসিতে থাকিবে। খানিক-ক্ষণ কসা হইলে, তাহাতে হরিদ্রা ও লঙ্কা-বাটা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। ভাল রকম কসা হইলে, তাহাতে জল ঢালিয়া দিবে। ফুটিয়া আসিলে, লবণ ও চিনি দিবে। জ্বালে ঘন হইয়া আসিলে, নামাইয়া লইবে।

**ছানার চাট্‌নি।** ছানার জল নিংড়াইয়া, একটু লবণ আকারে কাটিয়া রাখিবে। এ-দিকে জ্বালে ঘৃত চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে ছানা-গুলি ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। পাক-পাক্রে আবার ঘৃত দিবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে জীরা ফোড়ন দিবে। এখন উহাতে সামান্য লঙ্কা-বাটা, এবং পরিমাণ-মত লবণ ও তেঁতুল-গোলা ঢালিয়া দিবে। ফুটিয়া আসিলে, তাহাতে ছানা ও সামান্য চিনি ফেলিয়া দিবে। ঘন হইয়া আসিলে, নামাইয়া লইবে।

**করমচার চাট্‌নি।** প্রথমে করমচার মাঝে কাটিয়া দু-খানি করিয়া, জলে ভিজাইতে দিবে। পরে তৈল জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। এখন তাহাতে সরিষা ফোড়ন দিবে। ফুটিতে আরম্ভ করিলে, করমচা ঢালিয়া দিবে। নাড়িতে থাকিবে। কসা হইলে, হরিদ্রা-বাটা, লঙ্কা-বাটা এবং চিনি ও লবণ জ্বলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। জল মরিয়া আসিলে, নামাইয়া লইবে।

**লকেট ফলের অম্বল।** প্রথমে লকেট ফলের খোসা ও বীচি ফেলিয়া দিবে। এখন ফলের পরিমাণ বুঝিয়া হাঁড়িতে তৈল চড়াইবে। জ্বালে উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে মেথি ফোড়ন দিবে। সঙ্গে সঙ্গে-ই লকেট-গুলি ফেলিয়া দিবে। মধ্যে মধ্যে নাড়িতে-

চাড়াতে থাকিবে। কসা হইলে, তাহাতে লব্ধ-বাটা, লবণ এবং তেঁতুল-গোলা পরিমিত জলে মিশাইয়া, ঢালিয়া দিবে। অঞ্চল পাক হইলে, নামাইয়া তাহাতে ভাজা জীরার গুঁড়া দিবে।

**নীচুর চাটনি।** টক-জাতীয় নীচুর উত্তম চাটনি হইয়া থাকে। প্রথমে নীচুর খোসা ও বীচি ফেলিয়া দিবে। পরে তাহা তৈলে কসিতে থাকিবে, জল বা রস মরিয়া আসিলে, লবণ, জল ও চিনি দিবে। জালে ফুটিতে থাকিবে। পরে তাহা নামাইয়া, সরিষা ও পাচফোড়ন দিয়া সম্বরা দিবে। বেশ থক-থকে হইয়া আসিলে, সরিষা-বাটা দিয়া, এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া নামাইয়া লইবে।

**কচি আমের ঝোল।** প্রথমে আমের খোসা ও কুসি ছাড়াইয়া দুখান করিয়া কাটিবে। পরে জালে তৈল চড়াইবে, পাকিয়া আসিলে, সরিষা ফোড়ন দিয়া আমগুলি তাহাতে ফেলিয়া দিবে। খানিক নাড়া-চাড়া করিবে। পরে হবিদ্রা-বাটা জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। লবণ দিবে। আম সিদ্ধ হইলে নামাইবে। এই ঝোল গরমের সময় অত্যন্ত মুখ-প্রিয়।

**পাকা পেঁপের চাটনি।** প্রথমে পেঁপের খোসা ও বীচি ছাড়াইবে। পরে তাহা কুটিবে। এ-দিকে জালে ঘৃত চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। এখন তাহাতে সরিষা ফোড়ন দিবে। পরে তেঁতুল-গোলা, লবণ ও চিনি জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। ফুটিতে থাকিলে, পেঁপে-গুলি দিবে। খানিক-কণ জালে রাখিয়া নামাইয়া লইবে।

**দধি-মুক্ত লেবুর আচার।** উপকরণ ও পরিমাণ—কাগজি বা পাতি লেবু একশত, তৈল আড়াই সের, লেবুর রস দেড় পোয়া, দই চারি সের, লবণ প্রয়োজন-মত।

লেবু-গুলি ঝাষা দিয়া ঘষিয়া পরিষ্কার করিবে। পরে কিয়ৎ-পরিমাণে লবণ ও লেবুর রস তাহাতে মাখাইয়া রৌদ্রে ঐ রস শুক হইলে, পুনর্বার

লবণ ও রস মাখিয়া রৌদ্রে দিবে। এই-রূপে লেবুর গায়ে সমুদায় রস শুক হইলে, দধিতে লবণ গুলিয়া, তাহাতে লেবু-গুলি ডুবাইয়া পাত্রটির মুখ বন্ধ করত, কুড়ি দিন পর্য্যন্ত রৌদ্রে রাখিবে, এবং প্রতিদিন লেবু-গুলি বেশ করিয়া উন্টাইয়া দিবে। দধি শুক হইলে পাত্র হইতে লেবু বাহির করিয়া, ভাসা জলে উত্তমরূপ ধৌত করিয়া, চারি হইতে ছয় দণ্ড পর্য্যন্ত রৌদ্রে রাখিয়া জল শুকাইবে। অনন্তর, তাহা তৈলে ডুবাইয়া রাখিলে-ই, আচার প্রস্তুত হইল।

এই আচার মসলাদার করিতে হইলে, লেবুর পরিমাণ অল্পসারে ধনে, মেথি, কালজীরা এবং মৌরী ভাজিয়া চূর্ণ করত, তাহার সহিত লব্ধা ও হরিদ্রা-চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া লেবুর মধ্যে শলাকা দ্বারা প্রবিষ্ট করাইয়া, সেই ছিদ্র দ্বারা বন্ধ করত, তৈলে ডুবাইলে প্রস্তুত হইল। আর তৈল না দিয়া শুক অবস্থায় রাখিতে ইচ্ছা করিলে, দধি হইতে তুলিয়া, চারি পাঁচ দিন রৌদ্রে শুক করত, তাহাতে তৈল মাখাইয়া, যে পাত্রে তৈল ছিল, এমন কোন পাত্রে রাখিবে। যদি নিম্বকি করিতে ইচ্ছা হয়, তবে লেবু-গুলি দধি হইতে তুলিয়া, কিছু লবণ ও লেবুর রস মাখাইয়া, সাত আট দিন রৌদ্রে রাখিবে। বেশ শুকাইলে, কোন পাত্রে লবণ ছড়াইয়া, তাহার উপর রাখিবে। এই আচারে অকচি নষ্ট করে। রোগীকে-ও অল্প পরিমাণে আহারে ব্যবস্থা করা যায়।

**দ্রাক্ষার আচার।** উপকরণ ও পরিমাণ।—বড় দ্রাক্ষা এক সের, লেবুর রস এক সের, ছোট-এলাচ দুই তোলা, লবঙ্গ দুই তোলা, দারুচিনি দুই তোলা, মরীচ দুই তোলা, ধনের চা'ল দুই তোলা, কালজীরা দুই তোলা, লবণ পরিমিত।

দ্রাক্ষা-গুলি জলে উত্তম-রূপ ধুইয়া, তাহার এক-পিঠ চিরিয়া, ভিতরের বীজ-গুলি বাহির করিয়া ফেলিবে। এখন জীরা-চূর্ণের সহিত অগ্ন্যন্ত মসলা-চূর্ণ দ্রাক্ষার ভিতরে পূর্ণ করিবে। মসলা উত্তম হইলে দ্রাক্ষার



উপর মাখাইবে। এখন উহা মৃত্তিকা অথবা কাচ-পাত্রে রাখিয়া, তাহাতে লবণ ও লেবুর রস মাখাইয়া, পাত্রে মূখ বন্ধ করিবে। রসের পরিমাণ অল্প বোধ হইলে, পুনরায় তাহাতে আধ সের রস ঢালিয়া দিবে। এই আচার আট দিন পরে-ই ব্যবহার করা যায়, এবং দুই চারিদিন আচার রৌদ্রে দিলে, বহুদিন পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে।

**ছোহারার আচার।** ছোহারা জলে ধুইয়া সিদ্ধ করিবে। পরে তাহা লম্বাভাবে এরূপ নিয়মে চিরিবে, যেন বোটার দিকে যোড় থাকে। কেহ কেহ ছোহারা আগে ঐ-রূপ নিয়মে চিরিয়া, পরে সিদ্ধ করিয়া থাকেন। সিদ্ধ হইলে, জল গালিয়া ফেলিবে। পরে আচারের মসলা অর্থাৎ হরিদ্রা, কাল-জীরা এবং মেথির গুঁড়া ও লবণ উহার ভিতর পুরিয়া দিয়া রৌদ্রে রাখিবে। অল্প দিনের মধ্যে উত্তম-রূপ জরিয়া আসিবে। ছোহারা জরিয়া আসিলে-ই, আচার তৈয়ার হইল। এই আচার অতি সু-খাদ্য। কেহ কেহ আচার অধিক দিন ব্যবহার-যোগ্য রাখিবার জন্ত, অগ্ন্যাগ্ন আচারের ন্যায় তৈলে কেলিয়া রাখেন; ফলতঃ, ভোক্তা-গণের রুচি অনুসারে তৈল দেওয়া আর না দেওয়া নির্ভর করিয়া থাকে।

**লেবুর আচার।** কাগজি অথবা পাতি লেবু এরূপ করিয়া চিরিবে, যেন পরস্পর যোড় থাকে। কেহ কেহ আবার যোড় না রাখিয়া-ও চিরিয়া লয়েন। এখন উহাতে লবণ মাখিয়া, চারি পাঁচ দিন রৌদ্রে রাখিবে। যখন দেখা যাইবে, রৌদ্রে অল্প অল্প জরিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে আবার পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস, এবং লবণ মাখাইয়া, কোন পাত্রে তুলিয়া রাখিলে-ই লেবুর আচার প্রস্তুত হইল। কেহ কেহ আচারে লেবুর রস দেওয়ার সময়, তাহাতে কালজীরা, লঙ্কা ও মেথির গুঁড়া-ও দিয়া রাখিয়া থাকেন। এই আচার যেমন মুখ-প্রিয়, সেইরূপ আবার উপকারী।

**বিলাতি আমড়ার আচার।** প্রথমে আমড়ার খোসা ছাড়াইবে। পরে তাহা খুব সরু করিয়া, লম্বা ধরণে কুটিয়া লইবে। এখন উহাতে লবণ এবং কাগজি কিংবা পাতিলেবুর রস মাখিয়া রাখিবে। তিন চারি ঘণ্টার মধ্যে উহা মিষ্ট আচার করিতে হইলে, লেবুর রস মাখাইবার সময়, তাহাতে পরিমাণ-মত চিনি মিশাইবে।

**কাঁচা লঙ্কার আচার।** কাঁচা লঙ্কায় লবণ মাখাইয়া, তিন চারি দিন রাখিয়া দিবে। যখন দেখা যাইবে, লবণ উত্তম-রূপ জরিয়া আসিয়াছে, তখন সেই জরা-লঙ্কা খাটি সরিষার তৈলে ডুবাইয়া রাখিলে-ই, লঙ্কার আচার প্রস্তুত হইল।

**লাউয়ের আচার।** উপকরণ ও পরিমাণ।—লাউ-খণ্ড (খোলা-ছাড়ান) পাঁচ সের, রাই-সরিষা-বাটা আধ সের, লবণ পরিমিত।

প্রথমে, ছাড়ান কচি লাউ খণ্ড-খণ্ড করিয়া, জল-সহ জালে চড়াইয়া দাও। স্ব-সিদ্ধ হইলে, জল গালিয়া লবণ ও সরিষা-বাটা মাখাইয়া মাটীর পাত্রে রাখিয়া মুখ ঢাকিয়া দাও। এই পাত্রটি একদিন রোঁজে রাখিয়া পাত্রটির মুখ খুলিয়া, তাহাতে কিয়ৎ-পরিমাণে গরম জল ঢালিয়া দিয়া, উহার মুখ বন্ধ করত, পাঁচ দিবস পর্যন্ত রোঁজে রাখিবে; ইহাই লাউয়ের আচার। গাজর, শালগম, কাঁকড়ী প্রভৃতি নানা-জাতীয় ফল-মূল দ্বারা এই-রূপ আচার প্রস্তুত হইতে পারে।

**আমের মিষ্ট আচার।** উপকরণ ও পরিমাণ।—কাঁচা আম আট দশটা, রাই-সরিষা এক ছটাক, মরীচ দুই তোলা, মেথি দুই তোলা, জীরা দুই তোলা, হরিদ্রা এক তোলা, কাল জীরা এক তোলা, লবণ তিন তোলা, চিনি এক সের, তৈল বা ইন্ধু-রসের সিকি আধ সের।

প্রথমে, আম লম্বালম্বি আকারে দুই কিংবা চারি খণ্ড করিয়া চিরিবে। পরে তাহাতে লবণ ও সরিষা-বাটা মাখাইয়া দুই দিন রাখিবে। দুই দিবস পরে দেখা যাইবে, তাহা হইতে জল বাহির হইয়াছে। এখন আম্র-খণ্ড-গুলি তুলিয়া পরিষ্কার করত, তিন-তারবন্দ চিনির রসে চব্বিশ ঘণ্টা রাখিবে। পরে তাহাতে তৈল কিংবা সিকা ঢালিয়া, কিছুদিন রাখিলে-ই, আমের মিষ্ট আচার প্রস্তুত হইল।

**আমের হিন্দুস্থানী আচার।** উপকরণ ও পরিমাণ।—কাঁচা আম এক সের, কাল-জীরা-বাটা দেড় তোলা, লবণ সাড়ে চারি তোলা, আচার ডুবাইবার পরিমাণে তৈল।

প্রথমে, আমের খোসা ছাড়াইয়া, তাহার মধ্যের কুসি বা আঁটি বাহির করিয়া ফেলিবে, এবং আম কুটিয়া ছেঁচিবে, পরে এক-খানি মোটা নেকড়ায় নিংড়াইবে। নিংড়াইয়া, সমুদায় রস নির্গত হইলে, কাল-জীরা-বাটা, আদা-বাটা ও লবণ উহাতে মিশাইবে এবং চট্কাইয়া এক-একটি গোল-ধরণের দলা করিয়া ঐ দলা এক-একটি পাতায় মুড়িয়া, রৌদ্রে শুকাইয়া শক্ত হইলে, পাতা ছাড়াইয়া ফেলিবে। পরে ঐ শক্ত দলা-গুলি তৈলে ডুবাইয়া রাখিলে-ই, হিন্দুস্থানী আচার প্রস্তুত হইল। এই আচার অধিক দিন স্থায়ী হয় ও বিস্বাদ হয় না, স্ততরাং সমধিক আদরে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

**কাঁটালের আচার।** উপকরণ ও পরিমাণ।—কাঁটাল এক সের, সৈন্ধব বা লবণ এক ছটাক, রাই অথবা কাল-সরিষা এক ছটাক, লব্বা-চূর্ণ এক ছটাক, মোরী-চূর্ণ আধ ছটাক, জীরা-চূর্ণ এক ছটাক, হরিদ্রা-চূর্ণ এক তোলা এবং তৈল পরিমাণ-মত।

কাঁটালের উপরি-ভাগের খোসা বা ছাল ছাড়াইয়া, ভিতরের বুকো ফেলিয়া দিবে। পরে কাঁটাল খণ্ড-খণ্ড করিয়া কুটিয়া, দশ মিনিট শীতল জলে ডুবাইয়া রাখিবে। এখন জল হইতে তুলিয়া, স্বতন্ত্র জলে সিদ্ধ

করিবে। জ্বালে কিঞ্চিৎ নরম হইলে উনান হইতে নামাইবে, এবং কিছু ঠাণ্ডা হইলে, কাপড়ে নিংড়াইয়া কাঁটালের জল বাহির করিয়া ফেলিবে। অনন্তর, ঐ খণ্ড-গুলি আন্দাজ দুই ঘণ্টা পর্য্যন্ত রৌদ্রে শুকাইবে। রৌদ্র হইতে তুলিয়া, তাহাতে লবণ মাখাইয়া, দুই তিন দিন রাখিয়া দিবে। যখন দেখা যাইবে, কাঁটাল হইতে আর জল বাহির হইতেছে না, তখন তাহাতে উপরি-লিখিত সমুদায় উপকরণ-গুলি মিশাইয়া, দুই দিবস পর্য্যন্ত রৌদ্রে রাখিবে। অনন্তর, একটি পাত্রে এমন পরিমাণে সরিষা-তৈল রাখিবে, যাহাতে ঐ কাঁটাল-খণ্ড-গুলি রাখিলে ডুবিয়া থাকে। লিখিত নিয়মে তৈলে রাখিয়া, দশ বার-দিন পর্য্যন্ত ঐ পাত্রটি রৌদ্রে রাখিবে। এই আচার এক বৎসর পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে। তবে মধ্যে মধ্যে রৌদ্রে দিতে হয়; আর ছয় মাস পরে তৈল পরিবর্তন করিলে, এক বৎসর পর্য্যন্ত ব্যবহার হইতে পারে।

**কিস্মিসের আচার।** উপকরণ ও পরিমাণ।—কিস্মিস এক সের, আঙ্গুর অথবা শুড়ের সিকি চারি সের, গোলমরীচ-চূর্ণ এক ছটাক, কাল ও সাদা জীরা এক ছটাক, সৈন্ধবলবণ তিন ছটাক, বড়-এলাচ-চূর্ণ আধ ছটাক, আদা এক পোয়া।

প্রথমে, সিকি জ্বালে চড়াইবে, এবং টগ-বগ করিয়া ফুটিয়া উঠিলে লবণ, আদা ও কিস্মিস তাহাতে ঢালিয়া দিবে। জ্বালে এক সের পরিমাণে জল থাকিতে, তাহাতে জীরা, গোলমরীচ এবং এলাচ-চূর্ণ দিয়া, অল্প-মাত্র জ্বাল দিয়া নামাইয়া লইলে-ই, কিস্মিসের আচার প্রস্তুত হইল।

**খোন্দার আচার।** উপকরণ ও পরিমাণ।—খোন্দা এক সের, সিকি চারি সের, আদা এক পোয়া, লবণ আধ পোয়া।

প্রথমে, আদা ক্ষুদ্র-ক্ষুদ্র করিয়া কুচাইয়া রাখ। পরে খোন্দা-গুলি বীচি ছাড়াইয়া লম্বাভাবে চারি খণ্ড কর। এখন সিকি জ্বালে চড়াইয়া

দেও। উত্তম-রূপ ফুটিয়া উঠিলে, তাহাতে সমুদায় উপকরণ-গুলি ঢালিয়া দেও। জ্বালে মরিয়া একসের আন্দাজ থাকিতে, নামাইয়া রাখিলে, খোন্দার আচার পাক হইল।

**কুলের আচার।** যে সকল কুল বড় বড় অর্থাৎ মধ্যে শস্তের ভাগ অধিক, এই-রূপ আকারের কুল দ্বারা এই আচার প্রস্তুত হইয়া থাকে। প্রথমে, কুল-গুলির খোসা ও আঁটি ছাড়াইয়া, শস্ত অর্থাৎ শাঁস পৃথক্ করিবে। পৃথক্ করিয়া তাহাতে অল্প-পরিমাণ জল মিশাইবে। অনন্তর তাহা জ্বালে চড়াইয়া, যত-ক্ষণ পর্য্যন্ত উত্তম-রূপ মিশ্রিত না হয়, ততক্ষণ জ্বালে রাখিয়া নাড়িতে থাকিবে। পরে উহাতে চিনি ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে-নাড়িতে দেখিবে, যখন বেশ গাঢ় হইয়া আসিবে, তখন তাহা নামাইয়া লইলে-ই, কুলের আচার প্রস্তুত হইল। কুলের শাঁস ও চিনি প্রায় সমান-পরিমাণ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ভোক্তা-গণ চিনি দেওয়ার সময়, ইচ্ছানুসারে লবণ মিশ্রিত করিতে পারেন; কিন্তু অনেকে-ই আদৌ লবণ ব্যবহার করেন না।

**বেগুনের আচার।** উপকরণ ও পরিমাণ।—বেগুন দুই সের, আদা-ছেঁচা তিন তোলা, কালজীরা দেড় তোলা, আম-ছেঁচা এক পোয়া ও লবণ আধ পোয়া এবং পরিমিত তৈল।

প্রথমে বেগুনের বোঁটা কাটিয়া ভিতরের শস্ত অর্থাৎ শাঁস অল্প পরিমাণে বাহির করিবে, এবং পূর্বোক্ত সমুদায় উপকরণ এক-সঙ্গে মিশাইয়া, প্রত্যেক বেগুনের মধ্যে পুরিয়া দিবে। এখন কঠিত বোঁটা সেলাই করিয়া, বেগুনে জুড়িয়া দিবে, এবং তিন দিবস তৈলে ডুবাইয়া রাখিবে; পরে উহা খাওয়ার উপযুক্ত হইবে।

**সালগমের আচার।** উপকরণ ও পরিমাণ।—সালগম এক সের, সর্কি এক সের, চিনি এক পোয়া এবং পুদিনা শাক সাড়ে চারি তোলা।

প্রথমে সালগম খণ্ড-খণ্ড করিয়া, জলে বেশ করিয়া ধুইবে। পরে জল-সহ আধ-সিদ্ধ করিয়া, তাহাতে সিকাঁ এবং চিনি ঢালিয়া দিয়া, অল্প তাপ দিয়া নামাইবে। লবণাক্ত আচার করিতে হইলে, চিনির পরিবর্তে উপযুক্ত পরিমাণে লবণ দিবে।

**সজিনা-ফুলের আচার।** ফুল ধুইয়া জল ঝরাইবে। পরে ফুল-গুলিতে লবণ মাখাইয়া, দুই তিন দিন রৌদ্রে রাখিবে। যখন দেখা যাইবে, উহা জরিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে তেঁতুলের মাড়ি, লবণ, হরিদ্রার গুঁড়া এবং কালজীরা, লঙ্কা, মেথি-চূর্ণ মাখিয়া, কোন পাত্রে রাখিয়া, উপরে সরিষা-তৈল ঢালিয়া রাখিলে-ই, দশ-বার দিনের মধ্যে খাওয়ার উপযুক্ত আচার প্রস্তুত হইল।

**সজিনার ডাঁটার আচার।** সজিনার খাড়ার ছাল বা আঁশ ছাড়াইয়া, লবণ মাখাইয়া তিন চারি দিন রাখিবে। পরে, সজিনার ফুলের আচারের গ্ৰায় মসলা ও তৈল দিয়া, কোন পাত্রে তুলিয়া রাখিলে-ই, সজিনার খাড়ার আচার প্রস্তুত হইল।

**টাপানটে শাকের আচার।** এই আচার প্রস্তুত করিতে হইলে, অবিকল সজিনার ফুলের আচারের গ্ৰায় তৈয়ার করিতে হয়।

**আমের ঝাল আচার।** কাঁচা আমের খোসা ছাড়াইয়া, তাহার কুসি অথবা আঁটি ফেলিয়া দিবে। পরে তাহা চাকা-চাকা করিয়া কাটিয়া লইবে। এখন ঐ চাকা-গুলি ছেঁচিয়া, লবণ মাখাইয়া এক দিন রাখিবে। পর-দিন তাহার জল ফেলিয়া দিয়া, তাহাতে সরিষা, লঙ্কা, হরিদ্রা এবং লবণ মাখিয়া রাখিবে। উত্তম-রূপ জরিয়া উঠিলে-ই আমের ঝাল আচার প্রস্তুত হইল। এই আচার দুই তিন মাস পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে।

**ইঁচড়ের আচার।** পুষ্ক করিয়া ইঁচড়ের খোসা ছাড়াইয়া,

ভিতরের বুকো ফেলিয়া দিবে। পরে তাহা ডুমা-ডুমা ধরণে কুটিয়া জলে ফেলিবে। সমুদায়গুলি কুটা হইলে, জল হইতে তুলিয়া আধ-সিদ্ধ করিবে। অনন্তর, জাল হইতে নামাইয়া, জল গালিয়া ফেলিবে। এখন এই সিদ্ধ ইঁচড়ের ডুমা-গুলি, পাথরে লবণ মাখাইয়া তাহার উপর দুই তিন দিন রাখিবে। পরে তাহাতে তেঁতুলের মাড়ি এবং লঙ্কা, কালজীরা, মেথি,\* হরিত্রার গুঁড়া মাখিয়া, একটি নূতন হাঁড়ি অথবা কাচপাত্রে (মুখ-প্রশস্ত বোতল প্রভৃতি) জারকে রাখিয়া, তাহার উপর খাঁটি সরিষার তৈল ঢালিয়া রাখিয়া দিবে। ইচ্ছা হয় যদি, মধ্যে মধ্যে রোদ্রে রাখিবে। দশ-বার দিনের মধ্যে-ই উহা জরিয়া উত্তম আচার প্রস্তুত হইবে। এই আচার অনেক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকিবে।

**চালুতার আচার।** চালুতা ফালি-ফালি করিয়া কুটিয়া, রোদ্রে শুষ্ক করিবে। উত্তমরূপ শুষ্ক হইলে, তাহা চূর্ণ করিয়া গুঁড়া করিবে। অনন্তর, ঐ গুঁড়া গুড়ে পাক করিয়া লইলে-ই, চালুতার আচার প্রস্তুত হইল। এই আচার অনেক দিন পর্য্যন্ত থাকে ব্যবহার হইতে পারে। চালুতার আচার বেশ মুখ-রোচক। চালুতার ঝালুদার আচার করিতে হইলে, গুঁড়ার পরিমাণ বুঝিয়া লবণ এবং জীরা, মেথি, লঙ্কা-গুঁড়া প্রভৃতি ভাজা মসলার গুঁড়া ও খাঁটি সরিষার তৈল এক সঁদে মিশাইয়া লইলে-ই ঝালুদার আচার প্রস্তুত হইল। পাকা চালুতার দ্বারা উত্তম-রূপ গুড়-অম্বল প্রস্তুত হইয়া থাকে। মিষ্ট অন্ন পাক করিতে হইলে, গুড় কিংবা চিনি ব্যবহার করিতে হয়।

**আমের নিঠা আচার।** উপকরণ ও পরিমাণ।—কাঁচা আম কুড়িটা, রাইসরিষা আধ পোয়া, চিনি এক সের, অথবা ইক্ষু-রসের সিকাঁ আধ সের, এবং লবণ পরিমিত।

\* এই সকল মসলা অল্প-পরিমাণে আগুনে গরম করিয়া গুঁড়া করিবে।

প্রথমে, আম-গুলি লম্বা আকারে দুই খণ্ড করিবে। পরে তাহাতে সরিষা-বাটা ও লবণ মাখাইয়া দুই দিন রাখিবে। অনন্তর, তাহা পরিষ্কার করিয়া, তিন-তার-বন্দ চিনির রসে চব্বিশ ঘণ্টা রাখিবে। চব্বিশ ঘণ্টার পর বস-সহ আত্র-খণ্ড-গুলি সিক্কা কিংবা তৈলে রাখিলে-ই, আত্মের মিঠা আচার প্রস্তুত হইল।

**লেবুর আচার।** পাতি কিংবা কাগজি লেবু লইয়া, প্রত্যেক লেবুতে আধ তোলা লবণ এবং লেবু ডুবিয়া থাকিতে পারে, এইরূপ তৈল দিবে। প্রথমে প্রত্যেক লেবু বামা দ্বারা ঘষিয়া, খোসা পরিষ্কার করিবে। পরে তাহাতে লবণ মাখাইয়া, পাঁচ দিন পর্যন্ত অনাবৃত স্থানে রাখিবে। অনন্তর যখন দেখা যাইবে, উহা চোপ্পাইয়া আসিতেছে, তখন তাহা তৈলে ডুবাইয়া রাখিলে-ই লেবুর আচার প্রস্তুত হইল।

**নারিকেলের আচার।** উপকরণ ও পরিমাণ।—ঝুনা নারিকেল এক সের, ছোট-এলাচ-চূর্ণ এক তোলা, পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস এক সের এবং আদার শুক খোসা-চূর্ণ এক ছটাক।

প্রথমে, নারিকেল পাতলা-পাতলা খণ্ড করিয়া, উপরি-লিখিত সমুদায় উপকরণ এক-সঙ্গে মিশাইয়া, দশ দিবস রৌদ্রে ও শিশিরে রাখিবে। অনন্তর, তাহা তুলিয়া রাখিলে-ই নারিকেলের আচার প্রস্তুত হইল।

**লেবুর রসে লেবুর আচার।** পাতি অথবা কাগজি লেবু বামা দ্বারা খোসা ছাড়াইয়া, তাহাতে লবণ মাখাইয়া, পাঁচ দিন রৌদ্রে ও শিশিরে রাখিবে। প্রত্যেক লেবুতে আধ তোলা লবণ লাগিয়া থাকে। রৌদ্রে ও শিশিরে রাখিবার সময়, তাহাতে মধ্যে মধ্যে লেবুর রস মাখাইতে হয়। অনন্তর, লেবু-গুলি রসে ডুবাইয়া রাখিলে-ই হইল।

**গোটা আমের আচার।** কতক-গুলি বড় বড় আমের



খোসা ছাড়াইয়া, চিরিয়া দুই ফাঁক কর। এখন আমের আঁটি ফেলিয়া দেও, এবং আমে লবণ মাখিয়া দুই তিন দিন রৌদ্রে রাখ। অনন্তর, এক-খানি টুয়ালে বা নেকড়ায় পুঁছিয়া ফেল। প্রত্যেক আমের ভিতর লক্ষা ও আদার কুচি, মেরী, দুইটি লবঙ্গ এবং দারুচিনির কুচি পুরিয়া দিয়া, সূতা দ্বারা উত্তম-রূপে আমটি বাধিয়া দেও। এখন কোন পাত্রে মধ্য এই আম-গুলি পুরিয়া তাহাতে সিকি ঢালিয়া দেও। কিন্তু, এই সময় উহাতে দুই কাঁচা খাঁটি সরিষার তৈল মিশ্রিত করিলে, আচার অনেক দিন পর্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে। অনন্তর, ঐ পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া, কুড়ি দিন পর্যন্ত রৌদ্রে রাখিবে। এই আচার তিন চারি মাস পর্যন্ত ব্যবহার করিতে পারা যায়।

**নারিকেলি কুলের আচার।** প্রথমে নারিকেলি কুলের খোসা ছাড়াও। খোসা ছাড়াইয়া লবণ মাখাইয়া, দুই দিন পর্যন্ত রৌদ্রে রাখ। অনন্তর, লোণা জল ফেলিয়া দিয়া, একটি বোতল-মধ্যে পুরিয়া রাখ।

**বিনাতি আমড়ার চাটনি।** আমড়ার খোসা ছাড়াইয়া লক্ষা লক্ষা আকারে কুটিয়া রাখ। এখন তৈল বা ঘৃত পাকাইয়া লও, সরিষা ফোড়ন দাও। পরে আমড়া-গুলি উহাতে ছাড়িয়া দিয়া নাড়িতে থাক। কসা হইলে হরিদ্রা ও সামান্য লক্ষা-বাটা জলে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দাও। একবার ফুটিলে, লবণ ও চিনি দাও। সিদ্ধ হইয়া, অল্প রস থাকিতে থাকিতে নামাইয়া লও।

**পুদিনার চাটনি।** উপকরণ ও পরিমাণ।—পুদিনা-শাক এক ছটাক, লক্ষা দুইটা, লবণ আবশ্যক-মত, তেঁতুল বা পাতি লেবুর রস আধ ছটাক।

লেবু ব্যতীত উপরি-উক্ত উপকরণ-গুলি এক-সঙ্গে উত্তম-রূপে পেষণ করত, লেবুর রস মাখাইলে-ই পুদিনার চাটনি প্রস্তুত হইল। কচি-

অনুসারে ইহাতে অল্প-পরিমাণ তৈল ও মিষ্ট ব্যবহার করা যায়। কাঁচা আমের সময়, তেঁতুল বা লেবুর রসের পরিবর্তে আম বাটিয়া দিলে-ও চলে।

**কমলা লেবুর চাটনি।** টক লেবুর কোয়া-গুলি ছাড়া-ইয়া রাখিবে। এ-দিকে একটি হাঁড়িতে ঘৃত কিংবা তৈল জ্বালে পাকা-ইয়া, পরে তাহাতে সরিষা ফোড়ন দিবে। এখন তাহাতে লেবুর কোয়া-গুলি ঢালিয়া দিয়া এক-বার নাড়িয়া দিবে। পরে পরিমাণ বুঝিয়া লবণ, চিনি এবং জল দিবে। গা-মাথা গোছের হইলে, নামাইয়া লইবে।

**ওলের চাটনি।** উপকরণ ও পরিমাণ।—ওল এক পোয়া, পাকা-তেঁতুল (বীজ-রহিত) দেড় পোয়া, ভাল গুড় বা চিনি এক পোয়া, উত্তম সরিষার তৈল দেড় পোয়া, লবণ চারি আনা, হরিত্রা-বাটা দেড় তোলা, রাই-সরিষা-বাটা দুই তোলা, ভাজা সরিষা-গুঁড়া আধ তোলা, ভাজা মেথির-গুঁড়া আধ তোলা, পাঁচ-ফোড়নের গুঁড়া এক সিকি।

প্রথমে, ওলের খোসা ছাড়াইয়া, পাতলা-পাতলা ক্ষুদ্র-ক্ষুদ্র খণ্ডে কুটিয়া, দুই সের জলে দুই ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখিবে। পরে তাহা হইতে তুলিয়া, শীতল জলে দুই-এক-বার ধুইবে। পরে দুই সের জল জ্বালে চড়াইয়া, সেই ফুটন্ত জলে ঐ ওল-খণ্ড-গুলি ঢালিয়া দিয়া হাঁড়ির মুখ খুলিয়া রাখিবে। পরে সিদ্ধ হইয়া অর্ধেক জল মরিয়া গেলে, ওল-গুলি তুলিয়া, পুনরায় শীতল জলে ধুইয়া, এক-খানি কাপড়ে বাঁধিয়া টাঙ্গাইয়া জল ঝরাইবে। আধ ঘণ্টা পরে, একটি মুখ-বিস্তৃত হাঁড়িতে কিংবা লোহার কড়াতে এক পোয়া তৈল দিয়া, ঐ কাঁচা তৈলে ওল-গুলি ঢালিয়া দিয়া, জ্বালে চড়াইবে, এবং খুস্তি দিয়া অনবরত নাড়িবে। যখন ওল-গুলির অর্ধেক বাদামী রং হইবে, তখন তাহাতে হরিত্রা-বাটা, সরিষা-বাটা ও লবণ দিয়া, এক-বার

নাড়িয়া দিবে, এবং এক সের পরিষ্কার জলে তেতুল গুলিয়া, ঢালিয়া দিবে। যখন দেখিবে, ওল গুলিয়া দ্রব হইয়া গিয়াছে, উহার আর চিহ্ন-ও নাই, তখন উহাতে গুড় বা চিনি দিয়া, অনবরত নাড়িবে, এবং জল শুকাইয়া কাদার মত হইলে, উহাতে অবশিষ্ট আধ পোয়া তৈল দিয়া, নাড়িয়া দিবে, এবং ফুটিয়া উঠিলে, অবশিষ্ট গুঁড়া মসলা-গুলি দিয়া, একবার উন্টাইয়া দিয়া কাচ, মৃত্তিকা বা প্রস্তর-পাত্রে রাখিয়া, মুখ ঢাকিয়া দিয়া, এক ঘণ্টা পরে খুলিলে-ই উত্তম চাটনি প্রস্তুত হইল। এই চাটনি পনের যোল দিন পর্যন্ত আহারের উপযুক্ত থাকে, বিস্বাদ হয় না।

**আলুবোথরা চাটনি।** উপকরণ ও পরিমাণ।—

আলুবোথরা এক সের, কাগজি লেবুর রস এক সের, লবণ এক পোয়া, গোলমরীচ-চূর্ণ এক ছটাক, ভাজা কালজীরা-চূর্ণ এক ছটাক, কিসমিস এক পোয়া, বাদাম (পেষিত) এক পোয়া, ছোট-এলাচ-চূর্ণ আধ ছটাক, পুদিনা-বাটা আধ পোয়া, আদা এক ছটাক, চিনি সমুদায় পরিমাণের অর্দ্ধেক, ছোহারা অর্থাৎ বোখরা এক পোয়া।

আলুবোথরা পরিষ্কার করিয়া, লেবুর রসে এক-রাত্রি ভিজাইয়া রাখিবে। পর-দিন উহা উত্তম-রূপ চটকাইয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। এখন অগ্ন্যাগ্ন উপকরণ-গুলি উহাতে মিশাইয়া, তিন চারি দিন রৌদ্রে দিয়া, পরিষ্কৃত বোতলে পুরিয়া, মুখ বন্ধ করিয়া রাখিবে। প্রয়োজন-মত ব্যবহার করিবে, মধ্যে মধ্যে বোলতটি রৌদ্রে দিবে।

**কাঁচা আমের চাটনি।** উপকরণ ও পরিমাণ।—কাঁচা আম (ভাজা) এক সের, হরিত্রা-বাটা এক তোলা, সরিষা-বাটা তিন তোলা, সরিষা আধ তোলা, কলিচূর্ণ এক তোলা, গোলাপী আতর চারি বিন্দু, পাঁচ-ফোড়ম চারি আনা, আদা-বাটা এক তোলা, লবণ চারি-তোলা, গুড় বা চিনি আধ পোয়া, খাঁটি সরিষা-তৈল এক পোয়া।

প্রথমতঃ, আমের খোসা ছাড়াইয়া, তাহার ভিতরের কুসি বা আঁটি ফেলিয়া দিয়া, সৰু সৰু লম্বা ধরণের ফালা-ফালা করিবে। পরে তাহাতে চূণ মাখাইয়া, এরূপ-ভাবে ধোত করিবে, যেন তাহাতে চূণ লাগিয়া না থাকে। পরে আধ তোলা হরিদ্রা-বাটা ও এক তোলা লবণ মাখাইয়া, আধ-ঘণ্টা ঢাকিয়া রাখিবে। অনন্তর, উহা গরম জলে ধোত করিয়া, পরিষ্কার কাপড়ে বাঁধিয়া, টাঙ্গাইয়া জল-শূন্য করিবে। অনন্তর, এক-খানি পরিষ্কার তৈল-মাখান লোহার কড়া কিংবা হাঁড়িতে এক ছটাক তৈল দিয়া, জ্বালে চড়াইয়া, তৈলের গাঁজা মারিয়া, পাঁচ-ফোড়ন ও দুই আনা সরিষা দিয়া, একবার কাঠি দ্বারা নাড়িয়া, শরা ঢাকা দিবে। সরিষা-ফোটার শব্দ শেষ হইলে, তাহাতে আম্র-খণ্ড-গুলি দিয়া, নাড়িয়া-চাড়িয়া অল্প নরম করিয়া লইবে, এবং এই সময় অবশিষ্ট লবণ, হরিদ্রা-বাটা, সরিষা-বাটা এবং তৈল দিয়া শরা ঢাকা দিবে। ফুটিতে আরম্ভ হইলে, তাহাতে মিষ্ট দিয়া, আবার নাড়িয়া-চাড়িয়া দিয়া, পুনরায় শরা ঢাকা দিবে, এবং ফুটিয়া উঠিলে শরা খুলিয়া, অনবরত নাড়িয়া, আম্র-গুলিকে কাদার গ্ৰায় করিবে। এই সময় অবশিষ্ট সরিষা-গুলি কাটখোলায় ভাজিয়া, গুঁড়া করত, উহাতে ছড়াইয়া দিয়া, ভাল-রূপ নাড়িয়া-চাড়িয়া, শরা-খানি পুনরায় ঢাকা দিয়া, উদান হইতে নামাইবে, এবং শীতল হইলে, উহাতে আতর মিশাইয়া মৃত্তিকা, কাচ বা প্রস্তর-পাত্রে ঢাকিয়া রাখিলে-ই চাটুনি প্রস্তুত হইল। এই চাটুনি বহু দিন স্থায়ী হয়।

**দহের গোলাপী চাটুনি।** উপকরণ ও পরিমাণ।—দই এক সের, পাতি বা কাগজি লেবুর রস আধ পোয়া, জল আধ পোয়া, চিনি এক পোয়া, গোলাপ-জল আধ ছটাক, কেওড়া আধ ছটাক, বরফ এক পোয়া, লবণ সামান্য।

প্রথমে, লেবু-গুলি খুইয়া, মুখ কাটিবে এবং ঐ কাটা মুখে একটি-

কাঠির চাপ দিয়া রস বাহির করিবে। এখন একখানি পরিষ্কার সফ্র কাপড়ে দধি ছাঁকিয়া নুইবে। পরে জলে চিনি গুলিয়া ছাঁকিয়া লইবে, এবং একটি পাত্রে দধি, চিনি ও লবণ মিশাইয়া, নাড়িয়া ঘোলের মত করিবে, এবং এই সময়ে লেবুর রস মিশাইবে। কেওড়া, বরফ ও গোলাপ-জল দিবে। (দুস্ত্রাপ্য হইলে, তাহা পরিত্যাগ করিতে পার।) পরিবেষণের সময় বরফ মিশাইবে, নচেৎ অগ্রে মিশাইলে বরফ গলিয়া শীতলত্ব নষ্ট হইয়া যাইবে। এই চাট্‌নি কাচ, মৃত্তিকা বা প্রস্তরের পাত্রে রাখিবে। লেবু অধিক কচুলাইলে তিক্ত হয়, তাহা বোধ হয় সকলে-ই জানেন।

**ছানার চাট্‌নি।** প্রথমে ছানার জল নিংড়াইবে। পরে তাহা লম্বা ধরণে কাটিবে। এখন উহা ঘূতে ভাজিয়া রাখিবে। পরে হাঁড়িতে ঘূত কিংবা তৈল চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে সরিষা ফোড়ন দিবে। তাহাতে ভাজা ছানা ঢালিয়া দিবে। দুই-এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া, তেঁতুল-গোলা, সামান্য লবঙ্গ-বাটা, লবণ এবং চিনি ঢালিয়া দিবে। জ্বলে জল মরিয়া আসিলে, অর্থাৎ গা-মাখা গা-মাখা রস থাকিতে নামাইবে।

**আমের বালুদার চাট্‌নি।** প্রথমে কাঁচা আমের খোসা ছাড়াইয়া, লম্বা ধরণে ফালি-ফালি করিয়া কাটিয়া লও। কঁচি অবস্থা হইলে, ভিতরের কুশি ফেলিয়া দাও। ভিতরে আঁটি হইলে, সেই আমে-ই চাট্‌নি ভাল হয়। এখন ঐ আম্রখণ্ড-গুলিতে চূর্ণ মাখাইয়া এক ঘণ্টা ভিজাইয়া, পরিষ্কৃত জ্বলে উত্তম-রূপ ধৌত করিয়া যাহাতে জ্বল ঝরিয়া যায়, এমনভাবে রাখ। এ-দিকে একটি বোতল অথবা অল্প কোন পাত্রে আম-গুলি পুরিয়া, তাহাতে আবশ্যক-মত খাঁটি সরিষার তৈল ঢালিয়া দাও। পরে তাহাতে লবণ দিয়া, গোটা লবঙ্গ লম্বা-লম্বা ভাবে চিরিয়া পূর্ণ কর। এখন উহা ঝাঁকাইয়া, আট দশ দিন

রৌদ্রে রাখ। যদি ঐ সময় তৈল শুকাইয়া যায়, তবে মধ্যে মধ্যে তৈল দিবে। এই নিয়মে প্রস্তুত করিলে, লবণ ও লঙ্কায় আত্র-গুলি জরিয়া, খণ্ড-খণ্ড অবস্থায় থাকিবে ও অতি মুখ-প্রিয় হইবে।

**কাঁচা আমের সহিত দুধের চাটনি।** কাঁচা আম ভাতে দিয়া, কিংবা সিদ্ধ করিয়া, তাহার ভিতরের শাঁস, দুধ এবং চিনি এক-সঙ্গে গুলিয়া লও। আম ও চিনি একরূপ নিয়মে মিশাইবে, তাহাতে যেন অধিক অম্ল বা মিষ্ট না হয়। এখন খাইয়া দেখ।

**চাটনি রোবানী।** উপকরণ ও পরিমাণ।—আমসি এক সের, আম-চূর অথবা কাঁচা আম এক সের, সর্কি চারি সের, পেঁষিত আদা এক সের, লঙ্কা অথবা গোলমরীচ-চূর্ণ আধ সের, কিস্মিস্ এক সের, ছোহারা (বীজ-রহিত) এক সের, বাদাম আধ সের, পেঁষিত পুদিনা এক সের, বড়-এলাচ-চূর্ণ আধ পোয়া, দোবরা চিনি ছয় সের, এবং লবণ এক সের।

আমসি এবং আম কিংবা আম-চূর এক দিবস সর্কাতে ভিজাইয়া রাখিবে। পর-দিন সর্কার সহিত তাহা পেষণ করিবে। অনন্তর, কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। ছাঁকিবার সময় আম-চট্‌কান যে সর্কা বাহির হইবে, এখন চিনি ব্যতীত অস্ত্রান্ত সমুদায় উপকরণ-গুলি উহাতে মিশাইয়া জ্বালে চড়াইবে। চিনির দ্বায় বর্ণ হইলে তাহা নামাইবে, এবং ঠাণ্ডা হইলে চিনি মিশাইবে। পরে, পুনর্বার মুহূ তাপে জ্বালে রাখিয়া নামাইবে। অনন্তর, উহা নামাইয়া একটু চাকিয়া দেখিবে, এবং ঝাল কিংবা অম্লাদি কম বেশী হইলে, তাহা সমান করিবার জন্ত আবশ্যকীয় উপকরণ মিশাইয়া লইবে। এ-স্থলে অনেকের-ই মনে এরূপ প্রশ্নের উদয় হইতে পারে যে, ভাগ পরিমাণ যখন স্থির করিয়া চাটনি পাক করা হইল, তখন আবার আত্মাদের তারতম্য হয় কেন? কিন্তু বিবেচনা করিয়া দেখা উচিত যে, সকল লঙ্কা ও সকল আম এক নিয়মে ঝাল বা

অন্ন হয় না। হয় ত কোন জাতীয় আম অত্যন্ত টক, স্নাতরাং সেরূপ অবস্থায় লবণের পরিমাণ কখন-ই সমান হইতে পারে না; এই কারণে চাকিয়া উহা সংশোধন করিয়া লইতে হয়।

**কয়েতবেলের চাট্‌নি।** উপকরণ ও পরিমাণ।—

পাকা কয়েতবেলের শাঁস এক পোয়া, দধি এক পোয়া, চিনি আধ পোয়া, কিস্মিস্ আধ পোয়া, ছোট-এলাচের দানা এক আনা, গোটা সরিষা দুই আনা, সরিষা-বাটা আট আনা, হরিদ্রা-বাটা চারি আনা, স্নত আধ তোলা, লবণ পরিমিত, জল এক পোয়া।

কিস্মিস্ না হইলে-ও চলে। ঝাঁহারা রংদার চাট্‌নি পছন্দ করেন না, তাঁহারা হরিদ্রা ও জাফরাণ পরিত্যাগ করিতে পারেন।

পাকা কয়েতবেলের শাঁস চট্‌কাইয়া, পরে জলের সহিত তাহাতে দধি, চিনি, লবণ, হরিদ্রা ও সরিষা-বাটা মিশ্রিত কর। এখন এক-খানি পরিষ্কৃত নেক্‌ডায় উহা ছাঁকিয়া লইয়া প্রস্তর, মাটি বা কাচ-পাত্রে রাখ। পরে একটি মাটির হাঁড়ি তৈল-সহ জ্বালে চাপাইয়া, তাহাতে গোটা সরিষা ছাড়িয়া দিয়া, পাত্রে মুখ শরা দ্বারা ঢাকিয়া দাও। সরিষার চড়্‌চড়্‌ শব্দ শেষ হইলে, তাহাতে পূর্ব-প্রস্তুত কয়েতবেল-গোলা ঢালিয়া দিয়া, পুনরায় হাঁড়ির মুখ বন্ধ করিয়া দাও। এক-বার ফুটিলে, শরা খুলিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া দাও। দুই-এক-বার ফুটিয়া গাঢ় হইলে-ই, নামাও।

**গোলাপ-জলের চাট্‌নি।** এই চাট্‌নিকে কেহ কেহ গোলাপী চাট্‌নি কহিয়া থাকেন। অন্ন-মধুর আনন্দ এবং গোলাপের সু-গন্ধের জন্য, এই চাট্‌নি জিহ্বায় সংযোগ হইলে, আর ভুলিতে পারা যায় না। জলে তেঁতুল ভিজাইয়া, গুলিয়া লও। পরে তাহাতে আব-শ্যক-মত চিনি ও লবণ মিশাইয়া, পরিষ্কৃত নেক্‌ডায় ছাঁকিয়া লও। এখন উহাতে গোলাপ-জল ঢালিয়া লইলে-ই, গোলাপ-জলের চাট্‌নি প্রস্তুত হইল। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, উহাতে আর দুইটি

জিনিস মিশাইলে, উহা অপেক্ষাকৃত উপাদেয় হইয়া থাকে। চাট্‌নি প্রস্তুত হইলে, তাহাতে কড়ালি লেবুর (পাতি কিংবা কাগজি) অল্প মাত্রায় রস দিলে, আশ্বাদ ও সৌরভ অতি উপাদেয় হইয়া থাকে। আর যদি পরিবেশণ-কালে চাট্‌নিতে এক-খণ্ড বরফ দিয়া লওয়া যায়, তবে উহা আর-ও তৃপ্তি-কর হয়।

**আনারসের চাট্‌নি।** উপকরণ ও পরিমাণ।—আনারস (কুটা) এক সের, হরিদ্রা (বাটা) এক তোলা, লেবুর রস এক ছটাক, কিস্মিস্ দুই ছটাক, চিনি আধ পোয়া, সরিষা (গোটা) এক আনা, সরিষা-বাটা তিন তোলা, ছোট-এলাচের দানা এক আনা, ঘৃত আধ ছটাক, লবণ পরিমিত।

সকলপ্রকার আনারসের স্বাদ উত্তম নহে। এ-জন্ত ভাল সু-স্বাদ-বিশিষ্ট আনারস লইয়া, তাহার ছাল ছাড়াইবে। ছাল ছাড়ান হইলে, উহার চোক-গুলি তুলিয়া ফেলিয়া দিবে, এবং আনারস-গুলি ফুটিয়া, পুইয়া ফেলিবে। এখন একটি হাঁড়িতে জল দিয়া, উহা জ্বালে চড়াইবে, এবং ফুটিয়া উঠিলে, তাহাতে আনারস-গুলি ঢালিয়া দিয়া, হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া রাখিবে; অল্প-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে, সু-সিদ্ধ হইয়া আসিবে। এখন তাহাতে সরিষা-বাটা, চিনি, লবণ, কিস্মিস্ এবং লেবুর রস ঢালিয়া দিয়া, এক ফুটের পর নামাইবে। পরে হাঁড়িটি পরিষ্কার করিবে এবং তাহা পুনর্বার জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ঘৃত দিয়া গরম করিবে। ঘৃতে গাঁজা মরিয়া আসিলে, এলাচের দানা এবং গোটা সরিষা দিয়া, হাঁড়ির মুখ এক-বার ঢাকিয়া দিবে। যখন সমুদায় সন্ধিস্থ চূড়-চূড়-শব্দ বন্ধ হইয়া আসিবে, তখন ঢাকনি খুলিয়া-ই, হাঁড়িতে সমুদায় আনারস, ঝোল-সহ ঢালিয়া দিয়া-ই পুনর্বার মুখ ঢাকিয়া রাখিবে; এবং এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, ঢাকনি খুলিয়া, কাঠি দিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া, অল্প-ক্ষণ জ্বালে রাখিয়া নামাইবে।



**কাঁচা আমের চাটনি ।** উপকরণ ও পরিমাণ ।—আম এক শত, আঁটি-কাটা তেঁতুল দুই সের, চিনি তিন সের, সিকাঁ পাঁচ সের, দারুচিনির গুঁড়া এক ছটাক, লবণ এক সের, আদার কুচি এক সের, জায়ফল-গুঁড়া এক ছটাক ।

আম-গুলি ছাড়াইয়া, ফালি করিয়া, আড়াই দিন লবণে ফেলিয়া রাখ । আড়াই সের সিকাঁর সহিত চিনির রস পাক কর । আমের যে জল বাহির হইবে, তাহা ছাঁকিয়া ফেলিয়া, বাকি আড়াই সের সিকাঁয় সিদ্ধ কর । পরে ঠাণ্ডা করিয়া একটি হাড়ি বা অল্প পাত্রে পুরিয়া তেঁতুল ও সমস্ত মসলা দিয়া, জ্বালে চড়াইয়া ফুটাইতে থাক, এবং ক্রমে রস ঢালিয়া দাও । সিকাঁ ও রস মরিয়া ঘন হইলে-ই নামাইয়া, উত্তম-রূপ ঠাণ্ডা হইলে, বোতলে পুরিয়া রাখ । এই প্রণালীতে প্রস্তুত করিলে, অতি উপাদেয় মুখ-প্রিয় আমের চাটনি প্রস্তুত হইবে ।

( প্রকারান্তর ) উপকরণ ও পরিমাণ । আম কচি ( অর্থাৎ যাহার আঁটি হয় নাই ) পাঁচ শত, লবণ এক সের, সরিষা-দুই সের, লঙ্কা এক পোয়া, হরিদ্রা এক ছটাক, কালজীরা এক পোয়া, মেথি আধ পোয়া, মৌরি আধ পোয়া ।

কাঁচা আম ছাড়াইয়া, তাহা কাটিয়া লইবে । পরে তাহাতে পরিমিত লবণ, চিনি, পুদিনা, লঙ্কা, ধনে এবং সমুদায় মসলা ও আম দিয়া উত্তম-রূপ বাটিয়া লইবে ।

**আদার অন্ন চাটনি ।** প্রথমে আদার খোসা ছাড়াইবে । পরে তাহা খুব পাতলা করিয়া কুটিবে । অনন্তর, তাহাতে লবণ ও লেবুর রস এবং অল্প-পরিমাণ চিনি মাখিয়া, এক ঘণ্টা ঢাকিয়া রাখিবে । ইচ্ছা হইলে, রৌদ্রে রাখিলে-ও চলিতে পারে । এখন আহারের উপযুক্ত হইল ।

**পাকা কলার চাটনি ।** পাকা কলা, পাকা তেঁতুল,

লবণ এবং চিনি কিংবা গুড় একসঙ্গে চট্কাইয়া লইলে-ই পাকা কলার চাটনি প্রস্তুত হইল। এই চাটনিতে অল্প-পরিমাণ পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস মিশাইয়া লইলে উহার অতি উপাদেয় আশ্বাদ হইয়া থাকে।

**তেঁতুলের চাটনি।** পাকা তেঁতুল, লবণ, সরিষা-বাটা, লঙ্কা-বাটা এবং (সামান্য রূপ) গুড় কিংবা চিনি এক-সঙ্গে চট্কাইয়া লইলে-ই, এই চাটনি প্রস্তুত হইল।

**আমের আচার।** প্রথমে আমের খোসা ছাড়াইয়া ফালা-ফালা করিয়া কাটিবে আর লবণ ভিন্ন অল্পাংশ উপকরণ-গুলি অর্থাৎ লঙ্কা, সরিষা, মেথি গরম করিয়া চূর্ণ করিবে। এখন এই চূর্ণ ও লবণ আমের ফালিতে উত্তম-রূপে মাখিবে। পরে তাহা কোন পাত্রে রাখিয়া রৌদ্রে দিবে। রৌদ্রে উহা হইতে রস বা জল বাহির হইবে। অনন্তর, রস শুষ্ক হইলে, পাত্রটি সরিষা-তৈলে পূর্ণ করিবে। এখন উহার মুখ বন্ধ করিয়া, চারি পাঁচ দিন রৌদ্রে রাখিবে। এই আচার অধিক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে। তবে প্রতি মাসে দুই এক দিন রৌদ্রে দিলে ভাল হয়।

**আদা ও লঙ্কার আচার।** প্রথমে সরিষা, হরিত্রা, হিঙ্ এবং লবণ পিষিয়া এক সের কাঁচা লঙ্কা চিরিয়া তাহাতে মাখাইবে, এবং কোন পাত্রে তুলিয়া দুই দিন পর্য্যন্ত রাখিবে। পরে পাতি অথবা কাগজি লেবুর রস তাহাতে মিশাইবে। অনন্তর, আদা ছাড়াইয়া, ডুমা-ডুমা করিয়া উহাতে দিবে। জরিয়া আসিলে-ই আচার প্রস্তুত হইল।

**ডাঁসা আমের আচার।** উপকরণ ও পরিমাণ।— আম পঞ্চাশটা, মেথি এক পোয়া, মৌরী এক পোয়া, কালজীরা এক পোয়া, সরিষা আধ সের, হরিত্রা এক ছটাক, লঙ্কা এক ছটাক, লবণ আড়াই পোয়া, সরিষা-তৈল দুই সের।

খোসা-সমেত আম-গুলি অর্ধেক দূর পর্য্যন্ত দুই কিংবা চারি চির করিয়া, কসি বাহির করিয়া ফেলিবে। অনন্তর, লিখিত মসলা-গুলি আধ-কোটা করিয়া ও লবণে পিষিয়া মসলা-সহ মিশাইবে। এখন এই মিশ্রিত উপকরণ আমের কসির স্থানে পুরিয়া, কোন পাत्रে তুলিয়া রাখিবে। দুই তিন দিন এই অবস্থায় থাকিলে, তাহা হইতে জল বাহির হইবে। রস শুষ্ক হইলে, উহাতে তৈল ঢালিয়া দিয়া রাখিলে, আচার প্রস্তুত হইবে।

**রাইসরিষার চাটনি।** কাঁচা তেঁতুল, কচি আমড়া অথবা করমচার অম্বল রাখিবে। একপ নিয়মে রাখিবে, যেন তাহাতে অধিক ঝোল না থাকে ; অর্থাৎ গা-মাখা গোছের হয়। অনন্তর, উহা উনান হইতে নামাইবে। এই সময় অম্বলের পরিমাণ বুঝিয়া রাইসরিষা-বাটা ও সরিষা-তৈল উত্তম-রূপ কেটাইয়া, তাহাতে মিশাইবে। এই চাটনি কাহ্নান্দির চাটনির ত্রায় অত্যন্ত মুখ-রোচক।

**আম অথবা আমড়া-মুকুলের চাটনি।** আম কিংবা আমড়া-মুকুল দ্বারা চাটনি ও অন্ন প্রস্তুত হইয়া থাকে। চাটনি প্রস্তুত করিতে হইলে, মুকুল অল্প পরিমাণে ছেঁচিয়া, তাহাতে পরিমাণ-মত লবণ, কাঁচা লঙ্কা এবং লেবুর পাতা (যে সকল লেবুর পাতায় সু-গন্ধ আছে) এক-সঙ্গে অল্প চট্কাইয়া, অন্ততঃ এক ঘণ্টা পাথর-বাটিতে রাখিলে, এই চাটনি প্রস্তুত হইল।

**আদা-দশে চাটনি।** আদা বাটিয়া দধিতে গুলিবে। অনন্তর, তাহাতে পরিমাণ-মত চিনি, লবণ ও লেবুর রস মিশাইবে। এই চাটনি অত্যন্ত মুখ-প্রিয় ; পোলাও কিংবা মিষ্টান্ন ভোজনের সময়, এই চাটনি অতি উপাদেয়।

**দে-ইলিস।** টাটকা ইলিস কুটিয়া, ধুইয়া লইবে। অনন্তর, তাহা স্নু-সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে নামাইবে। পরে তাহার কাঁটা

বাছিয়া ফেলিবে এখন তাহাতে রাইসরিয়া মাখাইয়া রাখিবে। এ-দিকে মাছের পরিমাণ বুঝিয়া দৈ লইবে; এবং তাহাতে মাছ ও লবণ ঢালিয়া দিবে। জ্বালে গাঢ় হইলে নামাইবে।

**তিলের চাটনি।** তিল-গুলি অল্প ভাজিয়া, তাহার খোসা তুলিয়া ফেলিবে। খোসা তুলিয়া, শিলে বাটিয়া অথবা হেঁচিয়া লইবে। অনন্তর, পরিমাণ বুঝিয়া, তেঁতুল গুলিবে, এবং তাহাতে পরিমাণ-মত লবণ ও মিষ্ট দিবে। এখন উহাতে তিল-হেঁচা মিশাইবে। ইহা পাক করিয়া অথবা অমনি মিশাইয়া লইলে-ও হয়।

**আমসির অম্বল।** তৈল জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে সরিষা ফোড়ন দিবে। পরে হরিদ্রা জ্বলে গুলিয়া, ঢালিয়া দিবে। ফুটিয়া উঠিলে, আমসি, গুড় এবং লবণ দিবে। অল্প-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে, ফুটিয়া গাঢ় হইয়া আসিলে নামাইবে। যদি অত্যন্ত পাতলা বোধ হয়, তবে সামান্য ময়দা ছড়াইয়া দিয়া নামাইবে।

**রসগোল্লার গোলাপী অম্বল।** প্রথমতঃ তেঁতুলের মাড়ি জ্বলে গুলিয়া, ছাঁকিয়া ফেলিবে। তেঁতুল-গোলা কোন ধাতু-নির্মিত পাত্রে না রাখিয়া, পাথরের পাত্রে রাখা উচিত। এ-দিকে একটি মাটির হাঁড়িতে এক ছটাক স্বত জ্বালে চড়াইবে, এবং সু-পক হইলে, তাহাতে জাঁফরাণ চারি আনা, ছোট এলাচের দানা দুই আনা, দারুচিনি দুই আনা দিয়া তেঁতুল-গোলা ঢালিয়া দিয়া হাঁড়ির মুখে এক-খানি শরা চাপা দিবে। ফুটিয়া উঠিলে লবণ ও পরিমিত চিনি দিবে। অল্প একটু গাঢ় হইলে নামাইবে, এবং শীতল হইলে, তাহাতে রসগোল্লা ঢালিয়া দিয়া, এক-বার নাড়িয়া দিবে। অনন্তর, দুই এক ফোঁটা গোলাপী আতর দিবে।

**মিষ্ট আমের চাটনি।** উপকরণ ও পরিমাণ। এক শত কাঁচা-মিঠা আম, দুই সের বীজশূণ্য তেঁতুল, তিন সের চিনি, নয়-

পোয়া সিকাঁ, এক কাঁচা দারুচিনি, এক সের লবণ, এক সের আদার কুচি, এক সের কিসমিস্ এবং আধ কাঁচা জায়ফল-চূর্ণ।

আমের খোসা ছাড়াইয়া, তাহাতে লবণ মাখাইয়া, ছত্রিশ ঘণ্টা জরাইয়া রাখ। পরে লবণাক্ত রস বা জলীয় অংশ ফেলিয়া দেও। এখন সিকাঁতে সিদ্ধ কর। সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া ঠাণ্ডা কর। অনন্তর, পাত্রান্তরে তুলিয়া, অবশিষ্ট উপকরণ-গুলি মিশাইয়া, পুনর্বার আগুনে বসাও। সামান্য আঁচে রাখিয়া নামাইয়া লও, এবং ঠাণ্ডা হইলে, বোতল অথবা অল্প কোন পাত্রে মুখ বন্ধ করিয়া রাখ।

**মিষ্ট চাটনি।** উপকরণ ও পরিমাণ।—দুই শত কাঁচা আম, দুই সের লবণ, দেড় সের আদা-ছেঁচা, আধ সের লঙ্কা, দুই সের কিসমিস্, ছয়খানি তেজপত্র, চারি সের চিনি, এবং তিন সের সিকাঁ।

প্রথমে আমের খোসা ছাড়াইয়া, খণ্ড খণ্ড করিয়া চিরিয়া লও। এই সময় লঙ্কা-গুলি-ও কুচি-কুচি করিয়া রাখ। এখন দেড় সের সিকাঁয় চিনি মিশ্রিত করিয়া রস প্রস্তুত কর। ঐ রস জ্বালে বসাইয়া, তাহাতে আম-গুলি সিদ্ধ কর। সিদ্ধ হইলে, সিকাঁ ব্যতীত সমুদায় উপকরণ উহাতে ঢালিয়া দিয়া উত্তম-রূপ মিশ্রিত কর। এখন অবশিষ্ট সিকাঁ উহাতে ঢালিয়া দেও। চাটনি গাঢ় হইলে, নামাইয়া লও, এবং ঠাণ্ডা হইলে, বোতল বা অল্প কোন পাত্রে পুরিয়া, মুখ বন্ধ করিয়া রাখিবে।

**পাকা পেঁপের মিষ্ট চাটনি।** একটু ভাঁসা রকমের পেঁপে লইয়া তাহার খোসা ও বিচি ফেলিয়া দিবে। পরে তাহা লম্বা কিংবা ডুমা করিয়া কুটিয়া জলে ধুইয়া লইবে। এখন ঘৃত কিংবা তৈল জ্বালে পাকাইয়া তাহাতে সরিষা ফোড়ন দিবে। পরে তাহার উপর পেঁপে ছাড়িবে। এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া তেঁতুলগোলা-লবণ এবং চিনি ঢালিয়া দিবে। জ্বালে ফুটিতে থাকিবে। সামান্য ঝোল থাকিতে থাকিতে নামাইবে।

**তেঁতুলের অন্ন-মধুর চাটনি।** উপকরণ ও পরিমাণ।

—বীজ-শূণ্য তেঁতুল দুই সের, লব্ধা-চূর্ণ আধ পোয়া, আদা-ছেঁচা আধ পোয়া, দারুচিনি এক ছটাক, আঙ্গুর এক পোয়া, কিসমিস্ এক সের, চিনি এক সের, লবণ আধ পোয়া এবং সিকাঁ তিন পোয়া।

প্রথমে, সিকাঁতে চিনি মিশাইয়া রস প্রস্তুত করিয়া লও। এখন অগ্ন্যাগ্ন উপকরণ-গুলি একত্রে মিশাইয়া, চিনির রসে ঢালিয়া দেও, এবং উত্তম-রূপ মিশ্রিত কর। অনন্তর, উহা জ্বালে চড়াইয়া দেও, এবং মধ্যে মধ্যে নাড়িতে থাক। চাটনি গাঢ় হইয়া আসিলে নামাইয়া রাখ।

**লেবু-জর্রা বা জারক-লেবু।** পাতি বা কাগজি লেবু-গুলির ছাল ঘষিয়া ফেলিবে। পরে যে পরিমাণ লেবু, তাহার সিকি পরিমাণ লবণ মাখাইয়া, দুই এক দিন রাখিবে। চারিটি লেবু-জর্রা করিতে হইলে, একটি লেবু যত ওজনে হইবে, লবণ-ও সেই পরিমাণ ওজন করিবে, এবং কিছুদিন ঐ অবস্থায় রাখিলে, লেবু-গুলি জরিয়া আসিবে। আস্ত লেবুর দ্বারা লেবু-জর্রা প্রস্তুত করিতে হয়। ইহা লেবুর আচার অপেক্ষা উপকারী।

**পাক আমের মধুরিকা।** উপকরণ ও পরিমাণ।—আমের রস দেড় সের, স্থত এক সের, মিহি টাটকা ময়দা আধ সের, ছোট-এলাচ-চূর্ণ দুই আনা।

মিষ্ট-জাতীয় আশ্র উত্তম-রূপ জলে ধোত করিয়া, খোসা ছাড়াইয়া, পরিষ্কৃত বস্ত্রে ছাঁকিয়া, গোলা বা রস বাহির করিয়া লও। এই রসে সমুদায় ময়দা, এলাচ-চূর্ণ ও চিনি মিশ্রিত করিয়া, উত্তম-রূপে ফেনাইয়া রাখ; এখন পাক-পাত্রে স্থত জ্বালে চড়াও; এবং বড়া ভাজার নিয়মানুসারে ভাজিয়া লইলে-ই, আশ্রের মধুরিকা প্রস্তুত হইল।

**প্রকারান্তর।** উপকরণ ও পরিমাণ।—আমের রস এক সের,

ময়দা এক সের, ঘৃত এক সের, দুধ এক সের, চিনি আধ সের, ছোট-এলাচ-চূর্ণ দেড় আনা।

প্রথমে ময়দায় সাড়ে চারি তোলা ঘৃত ময়ান দিয়া উত্তম-রূপে দলিয়া, তাহাতে চিনি, এলাচ এবং আমের রস, ক্রমান্বয়ে এক-সঙ্গে মিশাইয়া ফেটাইবে। ফেটান হইলে, পূর্ববৎ ঘৃতে ভাজিয়া লইলে-ই, মধুরিকা প্রস্তুত হইল।

**লুভকি।** কমলালেবুর খোসা ছাড়াইয়া, প্রত্যেক কোয়ার আঁশ ও বীজ ফেলিয়া দিবে। একটি কাচ, মৃত্তিকা বা প্রস্তর-পাত্রে লেবুর কোয়া, দধি এবং আবশ্যক-মত লবণ দিয়া, উত্তম-রূপে গুলিয়া, বেশ করিয়া মিশাইবে, এবং এই সময় গোলাপ-জল দিয়া, এক-খানি সরু কাপড়ে ছাঁকিয়া ঢাকিয়া রাখিলে-ই লুভকি প্রস্তুত হইল। চিনি-পাতা দধি না পাইলে, দধিতে চিনি মিশাইয়া লইবে। এই চাট্‌নি চব্বিশ ঘণ্টার মধ্যে খারাপ হয় না। উহাতে বরফ ও লেবুর রস দিলে অতি উপাদেয় হইয়া থাকে।

**ঝাল-কাঁসুন্দি।** উপকরণ ও পরিমাণ।—সরিষা পাঁচ সের, রাইসরিষা আধ সের, ধোত আত্ম-খণ্ড (কাঁচা) আধ মণ, লবণ দেড় সের, খাঁটি সরিষার তৈল পরিমিত।

প্রথমে সরিষা-গুলি ঝাড়িয়া-বাছিয়া ভাসা জলে চারি পাঁচ বার ধুইয়া জল ঝরাইয়া, এক-খানি বস্ত্রে ছুড়াইয়া, রৌদ্রে শুষ্ক করিবে; এবং শুষ্ক হইলে গুঁড়াইবে। এক্ষণে ঐ গুঁড়াতে গরম জল ক্রমে ক্রমে ঢালিয়া দিয়া, একটি কাঠি দ্বারা নাড়িবে। জল দেওয়া শেষ হইলে, আধ ঘণ্টা পর্যন্ত ঘাঁটিয়া কাঁদার গ্রায় করিয়া, আট দশ দিন রৌদ্রে শুকাইবে। পরে তাহাতে আত্ম-গুলি দিয়া, ঢেঁকিতে উত্তম-রূপে কুটিয়া, কোন পাত্রে রাখিয়া দুই দিন রৌদ্রে কিংবা এই-রূপ নিয়মে দুই দিন অন্তর, তিন চারি বার কুটিয়া, রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া লইলে, ঠিক মোমের গ্রায় হইবে।

এক্ষণে পূর্ব-রক্ষিত সরিষা, লবণ ও তৈল মিশাইলে-ই কাসুন্দি প্রস্তুত হইল। কাসুন্দি মধ্যে মধ্যে রৌদ্রে দিলে, বিকৃত ও বিস্বাদ হয় না।

**তৈতুল-কাসুন্দি।** উপকরণ ও পরিমাণ।—সরিষা পাঁচ সের, তৈতুল তিন সের, লবণ দেড় সের, খাঁটি সরিষার তৈল আধ সের।

প্রথমে সরিষা-গুলি ঝাল কাসুন্দির সরিষার গ্রায়, ঝাড়িয়া-বাছিয়া, গুঁড়া ও শুষ্ক করিয়া লইবে। এ-দিকে তৈতুল গুলিয়া, সামান্য পাতলা করিয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া, রৌদ্রে শুষ্ক করিবে। আট দিন পর্য্যন্ত শুষ্ক করিলে আটার গ্রায় হইবে। ফলতঃ, যে পর্য্যন্ত আটার গ্রায় না হয়, সে পর্য্যন্ত রৌদ্রে শুষ্ক করিবে। এক্ষণে ঐ গোলার সহিত সরিষার গুঁড়া, লবণ এবং তৈল, এক-সঙ্গে উত্তমরূপ চট্কাইয়া মিশাইবে। মিশ্রিত হইলে-ই তৈতুল-কাসুন্দি হইল। কেহ কেহ তৈতুল-গোলা ছাঁকিয়া লয়েন না; কিন্তু তাহা ভাল হয় না।

**গোটা-কাসুন্দি।** ঝাল-কাসুন্দি সরিষা-গুঁড়া প্রস্তুত-কালে, যে এক-প্রকার গোটা অর্থাৎ মোটা গোছের দানা বাহির হয়, তাহা উত্তম-রূপে শিলে গুঁড়া করিয়া লও। পরে তাহাতে ধনে, জোয়ান, দারুচিনি, লবঙ্গ, মোরী, জীরা, তেজপত্র, রাঁধুনী, গোলমরীচ, ছোট ও বড় এলাচের দানা, এবং সরিষা অল্প-মাত্রায় উত্তমরূপে পিষিয়া, গুঁড়া বাহির কর। ঐ মসলার গুঁড়া, গোটার পরিমাণানুসারে এক-সঙ্গে মিশাইয়া লইলে-ই গোটা-কাসুন্দি প্রস্তুত হইল। এই কাসুন্দি গোটা দ্বারা প্রস্তুত হয়, সেই জন্ত উহার নাম গোটা-কাসুন্দি। গোটা-কাসুন্দি ব্যঞ্জনে এক-প্রকার মসলার কার্য্য করে, বিশেষতঃ চচ্চড়িতে অতি উপাদেয় হয়।

**বৌ-কাসুন্দি।** উপকরণ ও পরিমাণ।—সরিষা পাঁচ সের, আত্র দুই শত, লবণ দেড় সের, তৈল এক সের।



বাল-কাস্তিন্দ্রি়র জ্বায় সরিষা-গুলি প্রস্তুত করিয়া লও। পরে আশীটি আমের খোসা ও আঁটি ছাড়াইয়া, খণ্ড-খণ্ড করিয়া কুটিয়া লও। এক্ষণে কুট্রিত আত্র, সরিষার গুঁড়া ও আধ সের লবণ এক-সঙ্গে উত্তম-রূপে মিশাইয়া, তিন দিন রাখ। চতুর্থ দিবসে আবার আশীটি আম পূর্ব-নিয়মে কুটিয়া, সরিষার গুঁড়া আধ সের লবণের সহিত মাখ। এই অবস্থায় তিন দিন অতীত হইলে, অবশিষ্ট চল্লিশটি আত্র পূর্ব-নিয়মে কুটিয়া, তাহাতে আধ সের লবণ ও এক সের তৈল দিয়া, উত্তম-রূপ চট্কাইয়া লইলে-ই বৌ-কাস্তিন্দ্রি় প্রস্তুত হইল।

**আমসত্ত।** আমসত্ত প্রস্তুত করিতে হইলে, কয়েকটি কথা মনে রাখা উচিত। টক আমের আমসত্ত, প্রথমে দেখিতে ভাল হইলেও বিবর্ণ ও অত্যন্ত অন্ন-যুক্ত হয়। এ-স্থলে আর একটি কথা জানা আবশ্যক, যেন আঁটির রসের সহিত খোসার রস মিশ্রিত না হয়। পাত্রে যে প্রকার চিত্র অঙ্কিত করা যায়, আমসত্তে-ও সেই চিত্র অঙ্কিত হয়; এবং পাত্রে অল্প ঘৃত বা তৈল মাখাইয়া লইতে হয়।

**প্রস্তুত-প্রণালী।**—প্রথমে আম-গুলি পরিষ্কার করিয়া, ধৌত করিবে, এবং এক-খানি দেশী গাম্ছা লইয়া, একদিক্ বাঁধিয়া, অপর দিক্ (মধ্যে কাঁক করিয়া) ঝোলা করিয়া ধরিয়া, ঐ ঝোলার মধ্যে খোসা-ছাড়ান আম দিয়া, আস্তে-আস্তে ঘষিবে এবং নিম্নে একটি পাত্র রাখিবে। ঐ পাত্রে আমের রস পড়িলে, অল্প পাত্রে ঢালিয়া দিয়া, ঘুরাইয়া পাত্রময় করিবে। রসে হাত দিয়া বেশী নাড়া-চাড়া করিলে, রসের ফেনা ভাঙ্গিয়া সৌন্দর্য্য নষ্ট করে, সুতরাং হাত না দিয়া আস্তে-আস্তে পাত্রে ঢালিবে, এবং পাত্রটি রৌদ্রে রাখিবে। এই সময়ে দেখিবে, যেন ধূলা-কুটা না পড়ে বা পাখীতে ঠুকুরাইয়া নষ্ট না করে। অনন্তর, পাত্রে রস শুষ্ক হইলে পুনঃ পুনঃ ঐ প্রণালীতে শুষ্ক রসের উপর রস ঢালিয়া শুষ্ক করিবে। এই-রূপে বার-বার রস দিয়া দেখিবে, বেশ পুঙ্ক গোছের হইয়াছে, তখন

ঐ আম-সত্তের চারি ধারে ছুরির দাগ দিলে, উহা কাটিয়া যাইবে এবং আন্তে-আন্তে তুলিয়া, এক-খানি পরিষ্কৃত বস্ত্রের উপর রাখিয়া, প্রত্যহ রোজে দিয়া, শুষ্ক ও খট্-খটে করিবে। খট্-খটে হইলে, হাঁড়ির মধ্যে অতি সাবধানে রাখিবে, নতুবা বাতাসে থস্-থসে হইয়া যাইবে।

আম খেঁলাইয়া বা চট্কাইয়া, চেটাই বা মাহুরে দিয়া-ও আমসত্ত প্রস্তুত করিয়া থাকে; কিন্তু তাহা দেখিতে অতি কদর্য্য হয় এবং তাহার আশ্বাদ ভাল হয় না। লিখিত নিয়মে আমসত্ত প্রস্তুত করিলে, উহা অতি উপাদেয় হইবে। এই আমসত্ত প্রায় দুই বৎসরে-ও নষ্ট হয় না। যশোহর জেলাস্থ মহেশপুরে যেরূপ উৎকৃষ্ট আমসত্ত প্রস্তুত হয়, সেরূপ আর কোন-ও স্থানে হয় না।

**ইক্ষু-সির্কা।** সির্কা বা ভিনিগার অনেক-প্রকার খাণ্ডে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। তৈলের গ্রায় সির্কার মধ্যে নানা-প্রকার ফল প্রভৃতি খাণ্ড-দ্রব্য ডুবাইয়া রাখিলে, তাহা না পচিয়া অবিকৃত থাকে। এ-জন্ত সির্কা প্রস্তুত করিবার নিয়ম প্রত্যেক গৃহস্থের জানা আবশ্যক। এতদ্ভিন্ন, সির্কা দ্বারা নানা প্রকার ঔষধের কার্য্য হইয়া থাকে। ইচ্ছা-মত ইক্ষু-রস লইয়া, জ্বালে চড়াইবে। ফুটিয়া উথলিয়া উঠিলে, নামাইবে এবং কাপড়ে ছাঁকিয়া, মৃত্তিকা অথবা কাচের পাত্রে পূর্ণ করিবে। এই পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া, দশ পনের দিন পর্য্যন্ত, রোজ ও শিশির পায়, এরূপ স্থানে রাখিবে। রস এরূপ অবস্থায় থাকিলে, দেখা যাইবে, তাহার উপর এক-খানি সর পড়িয়াছে। তখন পাত্রের মুখ খুলিয়া, সর-খানি তুলিয়া ফেলিয়া, রস পুনর্বার কাপড়ে ছাঁকিয়া, পূর্ববৎ অবস্থায় রাখিবে, এবং আবার সর পড়িলে ত্রুপ করিবে। এই-রূপে যতদিন সর পড়িবে, তত-দিন পূর্ববৎ করিবে। যখন দেখা যাইবে, আর সর পড়িতেছে না, তখন পুনর্বার ছাঁকিয়া, বোতলে পূর্ণ করত, মুখ আঁটিয়া, রাখিলে-ই সির্কা প্রস্তুত হইল। সির্কা অনেক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে।

**আঙ্গুর ও জামের সিকি।** এক সের জাম অথবা আঙ্গুরে, এক ছটাক লবণ মাখাইয়া, দুই এক দিন কোন পাত্রে রাখিবে। পরে উহা চটকাইয়া, রস বাহির করিবে। অনন্তর, তাহা কাপড়ে ছাঁকিয়া কোন পাত্রে পুরিয়া রাখিবে। মুখ বন্ধ করিয়া রাখা যে আবশ্যক, তাহা বোধ হয়, সকলে বুঝিতে পারিয়াছেন। এখন পাত্রটি রৌদ্রে এবং শিশিরে রাখিবে। পরে রসের উপর সর পড়িলে, তাহা তুলিয়া ফেলিবে। সর ফেলিয়া দিয়া পুনর্বার ঐরূপ অবস্থায় রাখিবে, এবং আবার সর পড়িলে তুলিয়া ফেলিবে। যখন দেখা যাইবে, আর সর পড়িতেছে না, তখন আর রৌদ্রে ও শিশিরে রাখিবার প্রয়োজন হইবে না। উহা খাণ্ডে ব্যবহার করিবে।

**গুলফা শাকের রান্না।** উপকরণ ও পরিমাণ।—গুলফা একসের, ঘৃত একপোয়া, ছোলার বেসন চারি তোলা, ময়দা ছয় তোলা, দই দুই সের, দারুচিনি দুই আনা, এলাচ দুই আনা, লবঙ্গ দুই আনা, মরীচ সাড়ে চারি আনা, আদা দুই তোলা, লবণ পরিমিত।

প্রথমে দধি কাপড়ে ছাঁকিয়া, কোন পাত্রে রাখ। এ-দিকে শাক-গুলি বেশ করিয়া ভাসা-জলে ধুইয়া লও। এখন এই ধৌত শাক, জলে সিদ্ধ কর। সিদ্ধ হইলে জল ছাঁকিয়া ফেলিয়া, শাক-গুলি চটকাইয়া, তাহাতে এক ছটাক দই এবং সমুদায় বেসন, ময়দা, আদার রস, লবণ, ও অর্দ্ধেক গন্ধ-দ্রব্য মিশাইয়া দলিতে থাক। অনন্তর, তদ্বারা ছোট-ছোট লেচি করিয়া এক-একখানি রুটি প্রস্তুত কর। রুটি-গুলি বাষ্প-যন্ত্রে সিদ্ধ কর। শক্ত হইলে, ছুরী দ্বারা খণ্ড-খণ্ড করিয়া, ঘৃতে ভাজিয়া লও। এখন এই ভজিত গুলফা পূর্ব-রক্ষিত দধিতে ডুবাইয়া রাখ। এই প্রস্তুত দ্রব্যকে গুলফার রান্না কহিয়া থাকে। অনেকে ঐরূপ-ও করিয়া থাকেন, অর্থাৎ গুলফা-শাকে অর্দ্ধেক মসলা মাখিয়া, গুঁড়া করিয়া

দধির সহিত মিশ্রিত করিয়া লয়েন। কেহ কেহ ঐরূপ না মিশাইয়া, একেবারে শাকের সহিত মিশ্রিত করেন।

**আমের শাঁসি।** কাঁচা আম উত্তম-রূপে ধোঁত করিয়া তাহার বোঁটা কাটিবে। পরে সেই আস্ত আম, জলে সিদ্ধ করিবে। স্ব-সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া জল গালিয়া ফেলিবে, এবং ঠাণ্ডা হইলে আম-গুলির খোসা ছাড়াইয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া, তাহার মাড়ি বাহির করিবে। এই মাড়ি রোদ্রে উত্তম-রূপে শুষ্ক করিবে। অনন্তর, তাহাতে মসলা মিশাইবে। আমের শাঁসিতে যে কয়েক প্রকার মসলা ( অর্থাৎ লঙ্কা, জোয়ান, রাঁধুনি, কালজীরা, মেথি এবং মোরী ) ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তৎসমুদায় ভাজিয়া, চূর্ণ বা গুঁড়া করিবে। মাড়িতে মসলা মিশাইবার পূর্বে, তাহা গুড়ে পাক করিবে, অর্থাৎ অগ্রে গুড় জ্বালে-চড়াইবে, এবং ফুটিয়া আসিলে তাহাতে মাড়ি ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। দুই-এক-বার ফুটিয়া উঠিলে-ই লবণ ও মসলার গুঁড়া মিশাইবে। অনন্তর, উহা জ্বাল হইতে নামাইয়া লইলে, আমের শাঁসি প্রস্তুত হইল।

**কুল-জারা।** সম্পূর্ণ পাকা অপেক্ষা অর্দ্ধ-পক্ক কুল দ্বারা উত্তম কুল-জারা প্রস্তুত হইয়া থাকে। প্রথমে কুল খেঁত করিয়া, তাহাতে লবণ, লঙ্কা, গন্ধ-যুক্ত লেবুর পাতা এবং কাঁচা শুল্ফা-শাক দিয়া, আধ ঘণ্টা রাখিবে; এবং মধ্যে মধ্যে এক-এক-বার উত্তম-রূপে ঝাঁকাইয়া লইবে। অনন্তর, উহা আহার করিয়া দেখ, কেমন রসনার লোভজনক।

**চালুতা-জারা।** চালুতা ফালি-ফালি করিয়া কুটিয়া লইবে; পরে খেঁত করিবে। এখন উহা পরিমাণ-মত লবণ, লঙ্কা প্রভৃতি মাখিয়া আধ ঘণ্টা রাখিলে, চালুতা-জারা প্রস্তুত হইল।

**কাঁচা তেতুল-জারা।** চালুতা-জারার স্থায় কাঁচা তেঁতুল, সম্মা আকারে ফালি-ফালি করিয়া চিরিয়া লইবে। পরে তাহা চালুতা-

জারার স্থায় প্রস্তুত করিবে। কাঁচা আমড়া, নোড়, কামরাঙ্গা প্রভৃতি অন্ন-ফল, এই নিয়মে প্রস্তুত করিয়া লইতে হয়।

**আদার মিঠে ফাকিয়া।** উপকরণ ও পরিমাণ।—  
আদা এক সের, লবণ এক পোয়া, লঙ্কা-চূর্ণ এক তোলা, লেবুর রস এক সের, চিনি দেড় পোয়া।

প্রথমে আদার খোসা ছাড়াইয়া খণ্ড-খণ্ড করিবে। পরে তাহাতে চিনি, লবণ ও লঙ্কা-চূর্ণ মাখিয়া লেবুর রসে ডুবাইয়া রাখিবে। অনন্তর, তাহা কোন পাত্রে তুলিয়া রাখিবে।

**কুলচূর।** পাকা কুল দ্বারা কুলচূর ও টোপাকুল প্রস্তুত হইয়া থাকে। পাকা কুলে অনেক-প্রকার আচার প্রস্তুত হয়। এক-বার প্রস্তুত করিয়া রাখিলে, অনেক দিন পর্য্যন্ত উহা ব্যবহার-যোগ্য থাকে।

প্রথমে কুল-গুলির বোটা ছাড়াইয়া ফেলিবে। পরে প্রত্যেক কুল টিপিয়া অর্থাৎ চট্কাইয়া লইবে। এখন উহাতে পরিমাণ-মত লবণ ও লঙ্কার গুঁড়া মাখাইয়া রাখিবে। সকল গাছের কুলে অন্ন সমান নহে, এ-জন্ত এক-রূপ পরিমাণে লবণ দিলে সু-খাচ হয় না। কুলচূরে প্রথমে লবণ ও ঝাল কিছু বেশী দিতে হয়; কারণ, ক্রমে উহা কুলের সঙ্গে মজিয়া স্ব-স্বাদ হইয়া উঠে। লবণ ও ঝাল মাখাইয়া, রোঙ্গে শুকাইয়া রাখিলে-ই, কুলচূর প্রস্তুত হইল। কেহ কেহ আবার লবণ ও ঝাল মাখাইয়া, খাঁটি সরিষার তৈল দিয়া-ও থাকেন। লবণ, লঙ্কার গুঁড়া, সরিষার গুঁড়া এবং তৈল দিয়া প্রস্তুত করিলে, অতি উপাদেয় হয়। সহজ নিয়মে কুলচূর প্রস্তুত করিতে হইলে, পাকা কুল চট্কাইয়া, রোঙ্গে শুষ্ক করিয়া লইলে-ই হইল। গুড় মিশ্রিত করিয়া, এক-প্রকার কুলচূর প্রস্তুত হইয়া থাকে। পাকা কুল চট্কাইয়া, তাহাতে লবণ ও গুড় বা চিনি মাখাইয়া, রোঙ্গে শুষ্ক করিবে। এই-প্রকার কুলচূর অধিক দিন ব্যবহার করা যায়, সাবধানে রাখিলে, আট দশ মাস নষ্ট হয় না। টোপাকুল প্রস্তুত করিতে

হইলে, কুলের বোটা ফেলিয়া, অল্প টিপিয়া, রোঙ্গে শুকাইতে হয়। টোপা-কুলের কুল-গুলি আস্ত থাকে। কুলচুর ও টোপাকুল মধ্যে মধ্যে রোঙ্গে দিতে হয়।

**মসলাদার রান্না।** লাউয়ের খোসা ছাড়াইয়া, সন্ধ-সন্ধ করিয়া কুটিয়া, তাহা জলে সিদ্ধ করিবে। একরূপ নিয়মে সিদ্ধ করিবে, যেন গলিয়া না যায়। এখন উহার জল গালিয়া রাখিবে। পরে অল্প পাত্রে পরিমাণ-মত দই রাখিয়া, তাহাতে লাউ ঢালিয়া দিবে। পরে পরিমাণ-মত লবণ, লঙ্কা, কালজীরা, রাইসরিষা, এ সকলের চূর্ণ এবং চিনি তাহাতে মিশাইয়া দিবে।

**আলুবোথরার হাপ্‌সা।** এই হাপ্‌সা অত্যন্ত মুখ-রোচক এবং স্বিষ্ট সরবত। বিশেষতঃ, অত্যন্ত গরমের সময় পোলাও কিংবা লুচি প্রভৃতি আহারের সময়ে, মধ্যে মধ্যে আলুবোথরার হাপ্‌সা রসনায় সংযোগ হইলে, অত্যন্ত তৃপ্তি হয়। প্রথমে আলুবোথরা ভিজাইয়া রাখিবে। যখন দেখিবে, জলে বেশ ভিজিয়া উঠিয়াছে, তখন চট্‌কাইয়া ছাঁকিয়া রাখিবে। এখন পরিমাণ-মত লবণ ও চিনি এবং লেবুর রস ঐ গোলাতে মিশাইয়া পরিমাণ-মত কেওড়া এবং গোলাপ-জল উহাতে ঢালিয়া দিবে। এই সময় একটু হাপ্‌সা লইয়া চাকিয়া দেখিবে যে অল্প, মিষ্ট এবং গোলাপের গন্ধ বেশ সম-পরিমাণ হইয়াছে কি না। যদি আশ্বাদ ঠিক হইয়া থাকে, তবে উহা প্রস্তুত হইয়াছে জানিবে এবং যদি ঠিক আশ্বাদ না হইয়া থাকে, অর্থাৎ কোন জিনিষের তার কম-বেশী হইয়া থাকে, তবে তাহা পূরণ করিয়া, ছাঁকিয়া লইবে। পানের সময় বরফ মিশাইবে।

**পোস্তদানার চাট্‌নি।** পোস্তের চাট্‌নি অত্যন্ত মুখ-রোচক, অথচ উহা প্রস্তুত করিতে বিশেষ ব্যয় কিংবা আয়োজন করিতে হয় না। প্রথমে দানা-গুলি জলে ধুইয়া, বাটিয়া লইবে। পরে

তাহাতে পরিমাণ-মত তেঁতুল-গোলা, হরিদ্রা, লবণ এবং চিনি কিংবা শুড় মিশাইবে। এ-দিকে একটি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে তৈল দিবে। উহা পাকিয়া আসিলে, সরিষা ফোড়ন দিয়া, তাহাতে পূৰ্ব্ব-প্রস্তুত পোস্ত ঢালিয়া দিবে। অল্প-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে গাঢ় গোছের হইয়া উঠিবে। তখন জ্বাল হইতে নামাইয়া লইলে-ই হইল। আর যদি জল অধিক দেওয়া হয়, তবে তাহাতে অল্প-পরিমাণ ময়দা কিংবা পিটালি গুলিয়া ঢালিয়া দিবে, একবার ফুটিয়া উঠিলে-ই গাঢ় হইয়া আসিবে।

✓ **আমের বিলাতি চাটনি।** তিন সের কাঁচা আমের খোসা ছাড়াইয়া, পাতলা করিয়া কাটিয়া, তিন পোয়া সিকাঁতে সিদ্ধ করিয়া লইবে। এ-দিকে এক পোয়া পিঁয়াজ, দেড় পোয়া আদা এবং আধ পোয়া রসুন \* ছেঁচিয়া, ঐ আমে মিশাইবে। অনন্তর, দেড় পোয়া রাই-সরিষা, † দেড় পোয়া বীচি-শূঁচা কিস্মিস, দেড় পোয়া চিনি গোলাতে মিশাইয়া, ঐ আমে ঢালিয়া দিবে। লিখিত উপকরণ-গুলি আত্রে মিশান হইলে, তাহা একটি বড় পাত্রে রাখিবে, এবং পুনর্বার তাহাতে দেড় পোয়া সিকাঁ ও আধ পোয়া লব্ধা মিশাইয়া, পাত্রের মুখ আঁটিয়া রাখিবে। কিছুদিন এইরূপ অবস্থায় থাকিলে, আম জরিয়া আসিবে। তখন তাহা চাটনির উপযুক্ত হইবে।

✓ **রসমুণ্ডির চাটনি।** রসমুণ্ডির পরিমাণ বুঝিয়া, তেঁতুল-গোলাতে পরিমাণ-মত হরিদ্রা-বার্টা, (জাফরাণ হইলে ভাল হয়) লবণ এবং অল্প চিনি মিশাইয়া রাখিবে। এ-দিকে একটি পাকপাত্র

\* রুচি অনুসারে পিঁয়াজ ও রসুন ত্যাগ করিয়া-ও প্রস্তুত হইতে পারে।

† রাই-সরিষা আত্রে মিশাইবার পূর্বে তাহা প্রথমে সিকাঁতে জিজাইয়া রাখিবে। পরে রোড়ে গুড় করিয়া লওয়া উচিত।

জ্বালে চড়াইয়া, সন্তলনের উপযুক্ত ঘৃত ঢালিয়া দিবে। উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে ছোট এলাচের দানা ও দারুচিনি দিয়া, অল্প ভাজা-ভাজা করিবে। অনন্তর, পূর্ব-রক্ষিত তেঁতুল-গোলা উহাতে ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। যখন দেখিবে, খুব ফুটিতেছে, অর্থাৎ জলের ভাগ কিছু কমিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে রসমুণ্ডি-গুলি আস্তে-আস্তে ঢালিয়া দিবে। এই অবস্থায় কিছু-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে, জলের ভাগ অর্থাৎ বোলার পরিমাণ মরিয়া আসিবে। যদি বোল অধিক থাকে, তবে উহাতে অল্প-পরিমাণ ময়দা গুলিয়া বা ছড়াইয়া দিবে, বোল আঁটিয়া বা কমিয়া আসিবে। প্রয়োজন-মত বোল থাকিতে থাকিতে, পাক-পাত্র ঠাণ্ডা স্থানে নামাইয়া রাখিবে। অনন্তর, উহা শীতল হইয়া আসিলে, তাহাতে দুই এক ফোঁটা গোলাপী আতর অথবা গোলাপ-জলে আতর মিশাইয়া ঢালিয়া দিবে। পূর্বে তেঁতুল-গোলাতে চিনির পরিমাণ অল্প দিতে বলা হইয়াছে; তাহার কারণ, রস-মুণ্ডিতে যে পরিমাণ চিনি থাকে, তাহাতে-ই মিষ্ট হইয়া উঠে; স্বতরাং আবার মিষ্টের পরিমাণ অধিক দিলে, তীক্ষ্ণ মিষ্টতা জন্ম আশ্বাদ তত ভাল হয় না। এই সময় আর একটি কথা জানাইয়া রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ অল্প-পরিমাণ তেঁতুল দধির সহিত গুলিয়া তদ্বারা অল্প রন্ধন করিলে, উহার আশ্বাদ অপেক্ষাকৃত উত্তম হইয়া থাকে। অগ্রে অঞ্চল পাক করিয়া, শীতল হইলে, তাহাতে রসমুণ্ডি দিলে ভাল হয়। জ্বালের বা গরম অবস্থায় দিলে, উহা চূপসিয়া যায়। কাঁচা তেঁতুল সিদ্ধ করিয়া, তাহার মাড়ি জলে গুলিয়া লইলে ভাল হয়। পাকা তেঁতুলে অঞ্চলের রঙ কাল হইয়া থাকে।

**পান্তোয়ার চাটনি।** পান্তোয়ার অল্প বা চাটনি রন্ধনের নিয়ম, অবিকল রসমুণ্ডির অল্প পাকের ন্যায়। তবে প্রভেদের মধ্যে, উহাতে কিছু চিনি অধিক দিতে হয়। কারণ, রস হইতে পান্তোয়া তুলিয়া



নইলে, তাহার মিষ্টতা কিছু কমিয়া আইসে। রসমুণ্ডির গায়ে যে চিনির ছাউনি থাকে, তদ্বারা সমধিক মিষ্টের কার্য্য করিয়া থাকে।

**গোলাপজামের চাট্‌নি।** এখানে গোলাপজাম বলিতে, ময়রা অথবা হালুইকারের দোকানে তৈয়ারী গোলাপজাম বুঝিতে হইবে। রসমুণ্ডি ও পাণ্ডোয়ার অল্প যে নিয়মে পাকের ব্যবস্থা লেখা হইয়াছে, এই অল্প রন্ধনের-ও অবিকল সেই নিয়ম।

**কদম-ফুলের অন্ন।** উপকরণ ও পরিমাণ।—কদম-ফুল (আন্ত ফুল) এক সের, সরিষা-বাটা দুই তোলা, সরিষা-গোটা এক পাই, মেথি দুই আনা, হরিদ্রা আধ তোলা, লবণ তিন তোলা, ঘৃত বা তৈল এক ছটাক, জল তিন পোয়া।

ভাল রকম ফুল বাছিয়া, অল্প রাধা উচিত। প্রথমে একটি পাক-পাত্রে ঘৃত বা তৈল জ্বালে চড়াইবে, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে সরিষা ও মেথি ফোড়ন দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে, এবং সমুদায় সরিষার চুড়-চুড় শব্দ শেষ হইলে, ঢাকনি খুলিয়া, তাহাতে কদম-ফুল-গুলি (ধুইয়া, জল ঝরাইয়া) ঢালিয়া দিয়া, নাড়িবে চাড়িবে। আধ-ভাজা-ভাজা হইলে হরিদ্রা, লবণ, এবং জল ঢালিয়া দিয়া, পুনর্বার পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে। দুই-এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, ইচ্ছা হয় যদি, তাহাতে ভাজা নাছ কিংবা বড়ি দিয়া, আর এক-বার ঢাকিয়া দিবে। যখন দেখা যাইবে, উহা স্ফ-সিদ্ধ হইয়া জল মরিয়া গাঢ় আকারে উপস্থিত হইয়াছে, তখন তাহা নামাইবে। এই সময় অনেকে আবার সরিষা-বাটাতে অল্প-পরিমাণ তৈল দিয়া ফেটাইয়া অল্পে ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া-চাড়িয়া, ঢাকিয়া রাখেন এবং হইয়া আসিলে, তাহা আহার করিয়া থাকেন। এইরূপ সরিষা-বাটা অল্পে দিয়া আহার করিলে, অল্প ঠিক কাশ্মুদ্রির অশ্বলের আয় মুখ-প্রিয় বোধ হয়।

**খেজুর রসের অন্ন।** নানা-প্রকার দ্রব্য দ্বারা অন্ন

রন্ধন হইয়া থাকে। কিন্তু ভিন্ন ভিন্ন দ্রব্য দ্বারা রন্ধন করিলে, উহার আশ্বাদগত পার্থক্য হয়। যে সকল অগ্নে মিষ্ট ব্যবহৃত হয়, তাহাদিগকে মিষ্ট-অশ্বল কহে। ফলতঃ নিরামিষ, আমিষ এবং মিষ্ট-অগ্ন প্রভৃতি নানা-প্রকার রুচি-কর অশ্বল এ দেশে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

প্রয়োজন-মত ভাল খেজুরের রস লইয়া, ছাঁকিয়া জ্বালে চড়াইবে। এ-স্থলে রস-সম্বন্ধে কিছু বক্তব্য আছে, অর্থাৎ শীতকালে খেজুরের যে রস লোকে পান করিয়া থাকে, এবং যাহাতে ভাল-রকম গুড় তৈয়ার হয় অর্থাৎ পূর্ব-দিন বৈকালে পাত্র পাতিয়া রাখিলে, পর-দিন প্রাতে যে রস সঞ্চিত হয়, সেই রসে-ই উত্তম অশ্বল হইয়া থাকে। নতুবা মধ্যাহ্ন-কালে যে রসে সাদা সাদা ফেনা উঠে এবং যাহাতে মাদকতা-শক্তি জন্মে, তদ্বারা অশ্বল পাক করিলে, তাহা ভাল হয় না। এ-জন্ত ভাল রসে অগ্ন রাখিতে হয়। রস জ্বালে থাকিলে তাহা সর্বদা-ই উথলিয়া উঠে এবং সাদা-সাদা ফেনা উঠিতে থাকে। যত ফেনা উঠিবে, তাহা কাটিয়া অর্থাৎ তুলিয়া ফেলা আবশ্যক। এই-রূপে সমুদায় ফেনা তুলিলে, সেই রসের সরিষা-ফুলের গ্রায় ফুট উঠিতে থাকিবে। খানিক-ক্ষণ ফুটিলে, তাহা গাঢ় হইয়া আসিবে।

এ-দিকে কাঁচা-তেঁতুল, আমড়া, চালতা বা জলপাই প্রভৃতি, রসের পরিমাণ-মত সংগ্রহ করিয়া লইবে, অর্থাৎ একরূপ হিসাবে দিবে; তদ্বারা যেন তীব্র অগ্ন না হয়। কাঁচা তেঁতুল দ্বারা পাক করিতে হইলে, উহা জলে সিদ্ধ করিয়া, সেই জল ফেলিয়া দিবে, এবং জ্বাল-স্থিত রস কিঞ্চিৎ পরিমাণ তুলিয়া, তাহাতে ঐ সু-সিদ্ধ তেঁতুল গুলিয়া, ছাঁকিয়া, অশ্বলে ঢালিয়া দিবে। আর আমড়া রসে ছাড়িয়া দিলে-ই চলিতে পারে। চালতা হইলে, তাহার ফালি-গুলি অগ্ন অগ্ন ছেঁচিয়া, রসে ফেলিবে। লিখিত নিয়মে অগ্ন মিশাইয়া, প্রস্তুত করিয়া, তাহাতে হরিদ্রা-বাটা, লবণ এবং আবশ্যক-মত গুড় ঢালিয়া দিবে। অগ্নক্ষণ ফুটিয়া আসিলে, নামা-

হইয়া, অল্প আর একটি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইবে, এবং তাহাতে পরিমাণ-মত ঘৃত চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, সরিষা ফোড়ন দিয়া, পাত্রটির মুখ ঢাকিয়া দিবে। যখন সমুদায় সরিষা-ফোটার শব্দ শেষ হইবে, তখন পূর্ব-প্রস্তুত অল্পে আবশ্যক-মত পিটালি বা ময়দা গুলিয়া ঢালিয়া দিয়া পাক-পাত্রটির মুখ খুলিয়া দিবে। জ্বলে অল্প-ক্ষণ ফুটিলে-ই থেজুর-রসের অস্থল পাক হইল। যখন দেখা যাইবে, রস অল্প গাঢ়-রকমের হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহা নামাইয়া রাখিবে। থেজুর-রসের অস্থল, গরম-গরম তত সু-খাদ্য হয় না। শীতকালে পূর্ব-রাত্রে রাঁধিয়া পর-দিবসে আহার করিলে কিংবা প্রাতঃকালে রাঁধিয়া রাত্রিতে আহার করিলে, উহার অতি উপাদেয় অল্প-মধুর আস্বাদ হইয়া থাকে। এই মিষ্ট-অল্প কি প্রকার মুখ-প্রিয়, তাহা একবার আহার করিয়া পরীক্ষা না করিলে বুঝিয়া উঠা যায় না। বিশেষতঃ উহা চালতা ও আমড়া প্রভৃতি দিয়া পাক করিলে, আর-ও সু-স্বাদ হইয়া থাকে।

## পঞ্চদশ পরিচ্ছেদ

পায়স, রাবড়ি, ক্ষীর ও পিষ্টক-প্রকল্পন।  
আমাদের ভোজনের শেষে “মধুরেণ সমাপয়েৎ” করিবার ব্যবস্থা। অর্থাৎ ভোজনের শেষে পায়স বা পরমান্ন, রাবড়ি, ক্ষীর এবং নানাবিধ মিষ্টান্নের ও পিষ্টক প্রভৃতি খাওয়ার ব্যবস্থা আছে। সুতরাং, এই সকল খাদ্য-দ্রব্য পাক বা প্রস্তুতের নিয়ম জানা একান্ত আবশ্যক। কিন্তু, পাক-প্রণালীতে সে সমুদায় পাকের বিবরণ লিখিত হইলে, পুস্তকের

কলেবর-বৃদ্ধি হয়, এবং সেই সঙ্গে মূল্য-ও বাড়িয়া উঠে। এজন্ত “মিষ্টান্ন-পাক” নামক পুস্তকে আচার, মোরবা, চাটনি, হুঙ্ক-জাত যাবতীয় খাদ্য এবং যত প্রকার মিষ্ট-দ্রব্য প্রচলিত আছে, সে সমুদায় প্রস্তুতের নিয়ম উহাতে লিখিত হইয়াছে। অতএব, এ-স্থলে দুই চারিটি পাকের বিষয় উল্লিখিত হইল। যাহারা সমুদায় মিষ্ট-দ্রব্য পাকের বিষয় জানিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহারা “মিষ্টান্ন-পাক” পাঠ করিবেন।

নানাবিধ দ্রব্য দ্বারা পায়স প্রস্তুত হইয়া থাকে। খাঁটি দুধ-ই পায়সের জীবন। দুধ ভাল না হইলে, যে কোন কোঁশলে এবং যত-প্রকার উৎকৃষ্ট দ্রব্য দ্বারা পাক কর না কেন, উহা কখনই উপাদেয় হইবে না।

পায়স বা পরমানে সচরাচর দুধ, গুড়, চিনি, বাতাসা, বাদাম, পেস্তা, কিস্মিস, খোবানি, ছোট এলাচ, দারুচিনি, কর্পূর, গোলাপ-জল বা গোলাপী আতর ইত্যাদি ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কিন্তু, কেহ যেন ইহা মনে না করেন, বাদাম, পেস্তা ও আতর, গোলাপ ভিন্ন পায়স প্রস্তুত হয় না। সচরাচর কেবলমাত্র দুধ, চা’ল এবং মিষ্ট দ্বারা পায়স হইয়া থাকে; তবে ঐ সকল উপকরণ দিলে, পায়সের উপাদেয়তা সমধিক বৃদ্ধি হইয়া উঠে। পায়সের পক্ষে নূতন আঁতপ চাউল-ই উত্তম। কামিনী ধানের চা’ল হইলে উৎকৃষ্ট পায়স প্রস্তুত হয়; কারণ, উহার সদৃশ্যে পরমান্ন যার-পর-নাই উপাদেয় হইয়া থাকে। দুধ খাঁটি হইলে পায়সে মিষ্ট কম লাগিয়া থাকে। সচরাচর দুধের ভাল মন্দ অনুসারে আধ পোয়া হইতে দেড় পোয়া পর্য্যন্ত মিষ্ট দেওয়া যাইতে পারে।

পায়স, রাবড়ি এবং ক্ষীর, দুধের উৎকৃষ্টতা অনুসারে আন্বাদের তারতম্য হইয়া থাকে। ভাল দুধে এক ছটাক মিষ্ট দ্বারা সু-স্বাদ, হইতে দেখা যায়। মিষ্ট অধিক হইলে, খাইবার সময় মুখ মারিয়া আসে, এবং অধিক পরিমাণে খাইলে গায়ের জ্বালা হইয়া থাকে।

**কামিনী চা'লের পায়স।** উপকরণ ও পরিমাণ —  
কামিনী চা'ল আধ পোয়া, দুধ দুই সের, চিনি বা বাতাসা দেড় পোয়া।

চাউলের পায়স দুই-প্রকার নিয়মে রাঁধা হইয়া থাকে। কেহ কেহ আগে জল চড়াইয়া, চা'ল সিদ্ধ করিয়া, পরে তাহাতে দুধ ঢালিয়া দেন। আবার কোন কোন স্থানে দেখা যায়, দুধে আদৌ জল না দিয়া, চা'ল সিদ্ধ করিয়া থাকে। এই প্রকার পায়স-ই উৎকৃষ্ট। প্রতি-সের দুধে এক ছটাক চা'ল ব্যবহৃত হয়। এই পরমান্ন-ই অতি উপাদেয় হইয়া থাকে। চা'ল সু-সিদ্ধ হইয়া আসিবার সময়, মিষ্ট দিতে হয়। এই সময় একটি কথা মনে রাখা আবশ্যিক; অর্থাৎ দুধে চিনি পড়িলে-ই, দুধ একটু পাতলা হইয়া থাকে, এজন্য চিনির পরিবর্তে সাদা বাতাসা দিলে, আর জল কাটে না। জালে সু-সিদ্ধ ও দুধ ঘন হইয়া আসিলে-ই পায়স পাক শেষ হইল। তখন আর উনানে রাখিবে না; নামাইবে। পায়স বসিয়া গেলে থাইতে ভাল লাগে না। ইচ্ছা করিলে, মিষ্ট দিবার সময় বাদাম, পেস্তা এবং কিসমিস্ দিতে পারা যায়। পূর্বে আতর-গোলাপের পরিবর্তে কপূর ও ছোট এলাচের গুঁড়া পায়সে ব্যবহার হইত।

**চিঁড়ার পায়স।** চাউলের পায়স যে নিয়মে পাক করা হইয়াছে, চিঁড়ার পায়স-ও রাঁধিবার প্রায় সেই-রূপ নিয়ম। প্রথমে জালে দুধ চড়াইবে। দুধ মরিয়া ঘন হইয়া আসিলে, অর্থাৎ প্রায় অর্দ্ধেক মরিয়া আসিলে, তাহাতে চিঁড়া দিবে। দুধে দেওয়ার পূর্বে, উহা জলে একবার ধুইয়া দিলে ভাল হয়। অনন্তর মিষ্ট, বাদাম, পেস্তা, কিসমিস্ দিবে। দুই এক-বার ফুটিয়া আসিলে নামাইবে। পায়স ঠাণ্ডা হইলে, পরিমাণ বুঝিয়া তাহাতে হয় গোলাপ-জল কিংবা দুই-এক-কোঁটা গোলাপী আতর দিবে। গরম অবস্থায় আতর কিংবা গোলাপ-জল দিলে, তাপে গন্ধ প্রায়-ই উড়িয়া যায়।

**নিচুর পায়স।** টক-জাতীয় নিচুতে আদৌ পায়স রাখিবে না, হুধ কাটিয়া যাইবে এবং খাইতে-ও ভাল লাগে না। মিষ্ট-জাতীয় নিচু-ই পায়সের পক্ষে ভাল। মুজঃফরপুরের নিচু হইলে-ই ভাল হয়। প্রথমে নিচুর খোসা ও বীচি ছাড়াইয়া ফেলিয়া দিবে। শাঁস লম্বা-লম্বা আকারে কাটিবে, এবং তাহার রস কতক চিগিয়া ফেলিবে। এখন হুধ জ্বালে চড়াইবে। ঘন-ঘন নাড়িতে থাকিবে, ঘেন তলায় লাগিয়া না যায়। হুধ ঘন হইয়া আসিলে, তাহাতে পূৰ্ব-প্রস্তুত নিচু, বাদাম, পেস্তা, কিস্মিস্ এবং বাতাসা দিবে। হুধ ক্ষীর হইয়া আসিলে নামাইবে। ঠাণ্ডা হইলে আতর বা গোলাপ দিবে, বেশ মুখ-প্রিয় হইয়া আসিবে।

**নারিকেলের পায়স।** ইহাকে কেহ কেহ নারিকেল-ক্ষীর-ও কহিয়া থাকে। সকল প্রকার নারিকেল দ্বারা পায়স প্রস্তুত হয় না। নেয়াপাতি নারিকেল-ই পায়সের পক্ষে প্রশস্ত।

যে রূপ নিয়মে নিচু কাটিয়াছি, সেই নিয়মে নারিকেল কাটিবে। এখন উহাতে হুধ, চিনি, ঘৃত এক-সঙ্গে মিশাইবে। অনন্তর, তাহা আগুনের মুহু আঁচে বসাইবে এবং মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া দিবে। যখন দেখিবে, নারিকেল সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, এবং হুধ-ও মরিয়া গাঢ় ক্ষীর হইয়াছে, তখন তাহা জ্বল হইতে নামাইবে, এবং ঠাণ্ডা হইলে, গোলাপী আতর দিবে। হুধের সের প্রতি গাওয়া ঘৃত এক কাঁচা ব্যবহার করিবে। জ্বালের অবস্থায় উহা হুধের সহিত মিশিয়া যাইবে। ইচ্ছা করিলে জ্বালের অবস্থায় বাদাম, পেস্তা এবং কিস্মিস্ দিতে পার।

**সুজির পায়স।** প্রথমে সুজি ভাজিয়া লইবে। পরে তাহাতে হুধ ও মিষ্ট দিয়া নাড়িতে থাকিবে। বাদাম, পেস্তা ও কিস্মিস্ দিতে ইচ্ছা করিলে, হুধ ফুটিতে থাকিলে দিবে। ভাল করিয়া না নাড়িলে সুজি চাপ বাঁধিয়া যাইবে। এই পায়স জ্বালে খুব গাঢ় করিয়া নামাইবে না, কারণ, ঠাণ্ডা হইলে সুজি বসিয়া যাইবে।

কেহ কেহ আবার হুজি ঘূতে না ভাজিয়া, পায়স রাঁধিয়া থাকেন। শুকনা কড়াতে হুজি-গুলি সামান্য-রূপ ভাজিয়া লইয়া, দুধ ঢালিয়া, পায়স রাঁধিয়া থাকেন। দুই সের দুধে এক ছটাক হুজি দিলে, যথেষ্ট হইবে।

**ছানার পায়স।** ভালরকম টাটকা ছানার জল বাহির করিয়া লইবে। এ দিকে দুধ জ্বালে চড়াইবে এবং মাঝে মাঝে নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখিবে, দুধ ঘন হইয়া, কাঠির গায়ে কামড়াইয়া ধরিয়াছে, তখন তাহাতে ছানা দিবে। খুব নাড়িতে থাকিবে। ফুটিতে থাকিলে, চিনি দিবে। যখন দেখিবে, ছানা দুধে মিশিয়া গিয়াছে, তখন জ্বাল হইতে নামাইবে, এবং একটু পরে তাহাতে গোলাপ-জ্বলের ছিটা দিয়া, এক একটি বাটি বা কটোরাতে ঢালিবে। এখন প্রত্যেক কটোরাতে পায়সের উপর গোলাপ-ফুলের পাপড়ি, পেস্তার লম্বা কুচি এবং কিস্মিন্ সাজাইয়া দিবে। আধ পোয়া ছানাতে দুধ দুই সের এবং চিনি এক পোয়া ব্যবহার করিবে।

**জাফরাণী পায়স।** এইরূপ পায়স অতি উপাদেয়। প্রথমে দুই ছটাক খোয়া বা ডেলা ক্ষীর লইয়া, তাহাতে দুই কাঁচা বাদাম-বাটা মিশাইবে। এখন কামিনী চালের গুঁড়া এক ছটাক ও এক কাঁচা চিনি এবং ক্ষীর এক-সঙ্গে ঠাসিয়া মাখিবে। সব-গুলি বেশ মিশিয়া গেলে, এখন এক একটি মটরের আকারে গড়িয়া বা পাকাইয়া রাখিবে। সমুদায় পাকান হইলে, একটি পাত্রে ছড়াইয়া রাখিবে। এ-দিকে দেড়-সের খাটি দুধে এক পোয়া সাদা বাতাসা মিশাইয়া, জ্বাল দিতে থাকিবে। যখন দেখিবে, দুধ বেশ ঘন হইয়া, হাতার গায়ে কামড়াইয়া ধরিতেছে, তখন তাহাতে পাঁচ ছয় রতি জাফরাণ দিবে। একটু পরে ক্ষীরে গঠিত মটর-গুলি ঢালিয়া দিবে। কিছু-ক্ষণ সিদ্ধ হইলে নামাইয়া রাখিবে। শীতল হইয়া আসিলে, দুই এক বিন্দু গোলাপী আতর একটু চিনিতে মিশাইয়া, পায়সে দিয়া, এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে।

**রাবড়ি।** মুহু জ্বালে কড়ায় করিয়া দুধ উনানে বসাইবে। দুধ ফুটিয়া উঠিলে, এক-খানি পাখা লইয়া, দুধের উপর বাতাস করিতে থাকিবে। বাতাস লাগিয়া উপরে দুধ ঠাণ্ডা হইয়া সর পড়িবে। সৰু কাঠি দিয়া, সেই সর-খানি আস্তে আস্তে সরাইয়া, কড়ার গায়ে লাগাইয়া দিবে। এইরূপ সর পাড়াইতে থাকিবে, এবং মধ্যে মধ্যে খুঁস্তি দ্বারা দুধ ঘুঁটিয়া দিবে। নতুবা কড়াতে দুধ কামড়াইয়া ধরিবে। মনে কর, যদি দেড়-সের দুধের রাবড়ি করিতে ইচ্ছা কর, তবে আন্দাজ এক পোয়া দুধ অবশিষ্ট রাখিয়া, বাকী দুধের সর পড়াইবে। পরে কড়া-খানি নামাইয়া, খুঁস্তি দ্বারা সর চাচিয়া দুধে মিশাইবে এবং ছটাক খানেক চিনি দিয়া এক-বার নাড়িয়া লইলে, রাবড়ি প্রস্তুত হইল। ইচ্ছা করিলে, এই রাবড়িতে গোলাপ-জল বা কেওড়া কিংবা গোলাপী আতর মিশাইয়া, ভিন্ন-ভিন্ন-রূপ সু-গন্ধ করিয়া লইবে। চড়া মিষ্ট হইলে, রাবড়ি তত সু-খাদ্য হয় না।

**রংদার বা জরুদা রাবড়ি।** পূর্বে যে নিয়মে রাবড়ি প্রস্তুত করিয়াছ, সেই নিয়মে তৈয়ার করিয়া গোলাপ-জলে জাকরণ ভিজাইয়া সেই জল রাবড়িতে মিশাইবে, এবং রুচি অনুসারে গোলাপী আতর, বা গোলাপজল, অথবা কেওড়া কিংবা ভেনিলার এসেন্স এক চা-চামচ উহাতে দিবে। সকল প্রকার খোসবাই এক-সঙ্গে দিবে না; যে দিন যেটি ইচ্ছা হইবে, সে দিন সেইটি ব্যবহার করিবে।

শীতকালে মিষ্ট কমলা-লেবুর কোয়া ছাড়াইয়া রাবড়ির উপর ছড়াইয়া দিতে পার। গরমের সময় আহারের পূর্বে রাবড়িতে এক চাপ বরফ দিবে, কুল্লির মত ঠাণ্ডা লাগিবে।

**ক্ষীর।** কলিকাতায় যে হাড়ি-ক্ষীর বিক্রয় হইয়া থাকে, তাহাতে এরাকট বা পানিফলের পালো মিশাইয়া থাকে, এবং মিষ্ট আশ্বাদ করিবার জন্য গুড়ে বাতাসা দিয়া থাকে, সেই জন্য ক্ষীর দেখিতে লালচে



বর্ণের হইয়া থাকে। মনে কর, যদি দুই সের দুধের ক্ষীর করিতে ইচ্ছা কর, তবে দুধ জ্বালে চড়াইয়া, অনবরত নাড়িতে থাকিবে, যেন সর পড়িতে না পায়। এই-রূপ খানিক-ক্ষণ ফুটিয়া আসিলে, আন্দাজ আশী-খানি বাতাসা দিবে। এখন খানিকটা জ্বলে পালো অথবা এরারুট গুলিয়া দুধে ঢালিয়া দিয়া, খুব নাড়িতে থাকিবে। দুধ গাঢ় হইয়া আসিলে উনান হইতে নামাইবে, এবং একটি নূতন হাঁড়িতে খুব ঢালা-উবরা করিয়া, দুধের ফেনা তুলিয়া পাত্রটি রাখিয়া দিবে। ইহাতে ক্ষীরের উপর বেশ সর পড়িবে। যদি ক্ষীরে গোলাপী গন্ধ করিতে ইচ্ছা কর, তবে ক্ষীর বসাই-বার সময় তাহাতে গোলাপ-জল বা আতর দিবে। ক্ষীরের সরের উপর পেস্তা লম্বা আকারে কুটিয়া ছড়াইয়া দিবে।

**পিষ্টক।** চালের গুঁড়ি, ময়দা, চিঁড়া, ছানা, আলু, মুগের ভাজা ডাল প্রভৃতি নানা-প্রকার দ্রব্য দ্বারা ভিন্ন ভিন্ন প্রকার পিঠা প্রস্তুত হইয়া থাকে। পাটিসাপ্টা, গোকুল-পিঠা, ক্ষীর ও ছানার পিঠা-ই উৎকৃষ্ট। যে যে নিয়মে যে যে পিঠা প্রস্তুত করিতে হয়, মংপ্রণীত “মিষ্টান্ন-পাক” নামক পুস্তকে তদ্বিবরণ বিশেষ-রূপে লিখিত হইয়াছে, তজ্জন্ত এ-স্থলে পিষ্টক সম্বন্ধে পুনরুল্লেখ করা হইল না।

## ষোড়শ পরিচ্ছেদ

**পথ্য-প্রকরণ (পথ্য)।**

“বিনাপি ভেষজং ব্যাধিঃ পথ্যাদেব নিবর্ততে।

ন তু পথ্যবিহীনস্ত ভেষজানাং শতৈরপি ॥” স্মৃতিঃ।

আজিকালি আমাদের দেশে, চিকিৎসা-শাস্ত্র প্রধানতঃ তিন শ্রেণীতে

বিভক্ত; অর্থাৎ আয়ুর্বেদিক, এলোপ্যাথিক এবং হোমিওপ্যাথিক। ভিন্ন ভিন্ন চিকিৎসায় যেমন ভিন্ন ভিন্ন ঔষধ ও চিকিৎসার প্রভেদ দেখিতে পাওয়া যায়, সেই-রূপ আবার প্রত্যেক-প্রকার চিকিৎসায় রোগীর পথ্য-ও বিভিন্ন-প্রকার ব্যবস্থা। সুতরাং, ঐ বিভিন্ন-প্রকার পথ্য-রন্ধনের নিয়ম শিক্ষা করা গৃহস্থ-বর্গের-ও কর্তব্য।

রোগীর খাদ্য-রন্ধনে ঘৃত-মসলাদির পরিমাণ অতি সামান্য-রূপ-ই ব্যবহৃত হইয়া থাকে। সহজ কথায় এই-মাত্র বলিতে পারা যায়, যাহা অতি লঘুপাক এবং পুষ্টিকর, এরূপ খাদ্য-ই রোগীর পক্ষে প্রয়োজনীয়। রোগ-বিশেষে আবার পথ্য-রন্ধনের স্বতন্ত্র ব্যবস্থা দেখা যায়। পাচক-পাচিকার এ-বিষয়ে বিশেষ-রূপ দৃষ্টি রাখিতে হয়।

পূর্বাপেক্ষা এখন নানা-কারণে দিন দিন দেশ অস্বাস্থ্য-কর হইয়া উঠিতেছে; সুতরাং, প্রায় এমন গৃহ দেখিতে পাওয়া যায় না যে, কোন না কোন গৃহে নিত্য এক-প্রকার পথ্য প্রস্তুত করিতে না হয়। এরূপ স্থলে পথ্য-রন্ধনের নিয়ম শিক্ষা করা যে, সম্পূর্ণ আবশ্যক, তাহা মুক্ত-কণ্ঠে স্বীকার করিতে পারা যায়।

অনেক স্থলে যে পথ্য ঔষধের কার্য্য করে, তাহা বলা বাহুল্য। উপযুক্ত চিকিৎসকের দ্বারা চিকিৎসা করাও কিংবা অমোঘ ঔষধ সেবন করানো, কিন্তু পথ্যের ক্রটি হইলে, সমুদায় যে, ভস্মে ঘৃত-নিষ্কপ হয়, তাহা বিজ্ঞ চিকিৎসক-মাত্র-ই স্বীকার করেন। জল-প্রবাহ হইতে দেশ রক্ষা করিবার জন্য দৃঢ়রূপে বাঁধ বাঁধিয়া, তাহার কোন অঙ্গে সামান্য একটি-মাত্র ছিদ্র থাকিলে, যেমন সেই-পথে অল্পে অল্পে জল প্রবেশ করিয়া সেতু-বন্ধনের উদ্দেশ্য নষ্ট করিয়া ফেলে, সেই-রূপ হাজার সূচিকিৎসার ব্যবস্থা করিয়া-ও সু-পথ্যের অভাব বা সামান্য-মাত্র ক্রটি হইলে, চিকিৎসার সমুদায় অমুঠান ও উপকারিতা বিফল করিয়া তুলে। অতএব, চিকিৎসার ফল-ভোগ করিতে হইলে, সর্বপ্রথমে পথ্য-সম্বন্ধে অভিজ্ঞতা লাভ করা আবশ্যক।

খাদ্য-দ্রব্য-মাত্রাই যে, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হওয়া আবশ্যিক, তাহা কাহাকে-ও যুক্তি দ্বারা বুঝাইয়া দিতে হয় না। অপরিষ্কৃত খাদ্য সহজেই স্বাস্থ্য নষ্ট করিয়া থাকে; সুতরাং, স্বাস্থ্য-বিহীন ব্যক্তির পক্ষে তাহা যেন মনে থাকে। রোগীর খাদ্য-দ্রব্য-সমূহ বিশেষ-রূপ সাবধানতার সহিত প্রস্তুত করা আবশ্যিক। ভাল দ্রব্য-ও অপরিষ্কৃত হইলে, তাহার পূর্ব-গুণ নষ্ট হইয়া থাকে।

সাধারণতঃ, ভোক্তার রুচি অনুসারে পাকচ পাক করিয়া থাকেন; কিন্তু পথ্য-রন্ধনে কেবলমাত্র রুচির প্রতি দৃষ্টি রাখিলে চলে না; রোগীর মুখ সহজে-ই বিকৃত থাকে, সুতরাং, সে নানাপ্রকার কুপথ্য আহারে ইচ্ছা প্রকাশ করে; তজ্জন্ত তাহার রুচি-অনুসারে পথ্য-রন্ধন করিলে, তদ্বারা অপকার হইবার কথা। তবে চিকিৎসক যেরূপ খাদ্যের ব্যবস্থা করিবেন, তাহা যত-দূর স্ব-স্বাচ্ছন্দ্যে পারা যায়, তাহার প্রতি দৃষ্টি রাখা উচিত। ফলতঃ রোগের অবস্থা, রোগীর স্বাস্থ্য এবং চিকিৎসকের ব্যবস্থা মনে রাখিয়া, পথ্য রন্ধন করা যে আবশ্যিক, তাহা-ই একমাত্র যুক্তি-সঙ্গত। অনেক পাচিকাকে একরূপ দেখিতে পাওয়া যায়, তাঁহারা রোগীর কাতরতা ও অনাহার দেখিয়া, স্নেহ-পরবশ হইয়া, সু-পাকের খাতিরে অধিক পরিমাণে মসলাদি দিয়া, পথ্য রন্ধন করিয়া থাকেন; একরূপ পথ্য যে, হাতে করিয়া বিষ তুলিয়া দেওয়ার ঞ্চায় অপকারী, তাহাকে না স্বীকার করিবেন?

অনেক সময় দেখিতে পাওয়া যায়, কোন কোন বিজ্ঞ চিকিৎসক রোগীকে কোন-প্রকার ঔষধ না দিয়া, কেবলমাত্র সু-নিয়ম ও সু-পথ্য দ্বারা আরোগ্য করিয়া থাকেন। একরূপ স্থলে পথ্যকে কেবলমাত্র খাদ্য বিবেচনা না করিয়া, ঔষধ ও জীবন-রক্ষক জ্ঞান করা উচিত।

পূর্বেই উল্লেখ করা হইয়াছে, সকল প্রকার চিকিৎসায় একপ্রকার পথ্য ব্যবহৃত হয় না। ভিন্ন ভিন্ন চিকিৎসায় ভিন্ন ভিন্ন প্রকার পথ্যের ব্যবস্থা। আয়ুর্বেদিক ও হোমিওপ্যাথিক মতে ঔষধের পরিমাণ অতি

অন্ন। পথ্যাদি-জনিত অত্যাচার হইলে, সহজে ঔষধের কার্যকারিতার প্রতিরোধ করিয়া তুলে। আর এলোপ্যাথিক বা ডাক্তারি চিকিৎসায় ঔষধের পরিমাণ অধিক এবং উহা প্রায় তীব্র-গুণ-বিশিষ্ট, এ-জন্ত পথ্যাদির একটু বৈলক্ষণ্য হইলে-ও সহ্য হয়; কিন্তু গুরুপাক পথ্য যে, কোন প্রকার চিকিৎসায় উপযোগী নহে, তাহা বলা-ই বাহুল্য। এ-স্থলে আর একটি কথা উল্লেখ করা প্রয়োজন, অর্থাৎ গুরু-পাক পথ্য যদি-ও রোগীর পক্ষে সর্বতোভাবে পরিত্যাজ্য, তথাপি কোন কোন রোগে আবার গুরু-পাক দ্রব্য আদৌ অপকারী নহে। মাংস, রোহিত মৎস্ত, ঘৃত, দুধ, লুচি, বুটের ডা'ল প্রভৃতি পুষ্টি-কর গুরু-পাক-দ্রব্য, কোন কোন রোগে পথ্য-রূপে ব্যবস্থা হইয়া থাকে।

চিকিৎসকগণ রোগীর জন্ত দুই-প্রকার পথ্য ব্যবস্থা করিয়া থাকেন, অর্থাৎ কোন কোন দ্রব্য কাঁচা অবস্থায় এবং কোন কোন দ্রব্য রন্ধন করিয়া ব্যবহৃত হইয়া থাকে। বেদানা, পেয়ারা, ইক্ষু প্রভৃতি কাঁচা অবস্থায় এবং ব্রথ্ (যুষ), মাছের ঝোল, সাগু এবং যবের মণ্ড ইত্যাদি রন্ধন করিয়া লইতে হয়।

কোন প্রকার পথ্য কি নিয়মে রন্ধন করিতে হয়, তাহা প্রত্যেক গৃহস্থেরই শিক্ষা করা যে, একটি গুরুতর কর্তব্য, তাহাতে কোন সন্দেহ নাই। আমাদের সামাজিক পরিবর্তনের সহিত চিকিৎসা-প্রথা এবং পথ্যাদির-ও বিস্তর প্রভেদ হইয়া উঠিয়াছে। এখন কেবল মাত্র যবের মণ্ড রাঁধিতে শিখিলে চলে না। সাগু, বালি এবং ব্রথ্ প্রভৃতি নানা-প্রকার বৈদেশিক পথ্য-ও দিন দিন দেশ-মধ্যে প্রচলিত হইতেছে; সুতরাং তৎ-সমুদায়ের রন্ধন-প্রথা শিক্ষা করা নিতান্ত প্রয়োজন হইয়া উঠিয়াছে। পথ্যের উপর যখন রোগীর স্বাস্থ্য, জীবন এবং চিকিৎসার ফলাফল নির্ভর করিতেছে, তখন তাহাতে বিশেষ-রূপ জ্ঞান-লাভ করা যে প্রয়োজন, তাহাতে কোন সন্দেহ নাই।

সচরাচর খই, বাতাসা, মিছরি, খইয়ের মণ্ড, সাগু, এরাকট, ভাত, কুটি, বলা, দুধ, মোহনভোগ, পটোল, মানকচু, ডুমুর, পলতা, দাইলের ঘূষ, কচি মাছ, পানিফল, কেশুর, ইক্ষু, বেদানা, ডালিম, এবং কচি ছাগ প্রভৃতি মাংসের ঘূষ পথ্য-রূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। অধিক তৈল, ঘৃত, লোণা-মাছ বা পচা-মাছ, পিঁয়াজ, রগুন, অন্ন, অপক ফল প্রভৃতি যাহা খাইলে, শীঘ্র ক্ষুধা হয় না, সে সকল দ্রব্য পথ্যে ব্যবহার করিবে না। ফলতঃ, চিকিৎসকের উপদেশ-মত পথ্য প্রস্তুত করিবে।

**রোগীর খাদ্য ও পানীয়।** রোগীর খাদ্য ও পানীয়-সম্বন্ধে বিশিষ্ট-রূপ সতর্কতা অবলম্বন করা কর্তব্য। সর্ক-বিষয়ে-ই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা সর্বোপযোগী। সুতরাং, রোগীর খাদ্য ও পানীয় যে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হওয়া আবশ্যিক, তাহা বলা-ই বাহুল্য।

রোগীর শরীর ও পাক-যন্ত্র উভয়-ই দুর্বল হইয়া পড়ে, সুতরাং সহজে কোন-ও দ্রব্য জীর্ণ করিতে পারে না। কিন্তু তাই বলিয়া তাহাকে সম্পূর্ণ অনাহারে রাখা-ও উচিত নহে, কারণ, তাহাতে রোগী উত্তরোত্তর আর-ও দুর্বল হইয়া পড়ে, এবং তাহার জীবনী-শক্তির হ্রাস হইতে থাকে। এ-জন্য রোগীর পক্ষে উপযুক্ত ঔষধ ও পথ্য উভয়-ই তুল্যরূপ প্রয়োজনীয়। রোগের সময়ে যে সকল দ্রব্য সহজে জীর্ণ হয়, অথচ বল-কারক, এরূপ দ্রব্য রোগীকে খাইতে দেওয়া উচিত। তবে-ই বুঝা যাইতেছে, যে সকল দ্রব্য লঘু-পাক অথচ পুষ্টিকর ও বলকারক, সেই সকল দ্রব্য-ই রোগীর পক্ষে সু-পথ্য। এরূপ দ্রব্যের মধ্যে সাগু, এরাকট, বার্লি, টেপিওকা, অন্ন-মণ্ড, খই-মণ্ড, ভাতের মাড়, দুধ, মাংসের ঘূষ প্রভৃতি প্রধান। এই সকল দ্রব্যের মধ্যে কোন-ও একটি বা দুইটি রোগীর অবস্থা ও ইচ্ছামু-সারে তাহাকে পথ্য-স্বরূপ দেওয়া যাইতে পারে। কিন্তু রোগীর পথ্য-সম্বন্ধে চিকিৎসকের উপদেশ-ই শিরোধার্য করা কর্তব্য। তিনি যে দ্রব্য যে ভাবে প্রস্তুত করিয়া, যত-বারে যে পরিমাণে রোগীকে দিতে বলেন,

ঠিক সেই-মত কার্য্য করা উচিত। ঔষধ-সম্বন্ধে যেমন তাঁহার উপদেশ-মত কাজ করিতে হইবে, পথ্য-সম্বন্ধে-ও সেই-রূপ কথামত চলিতে হইবে। এ-কথাটি বিশেষ-রূপে স্মরণ রাখা আবশ্যক যে, পথ্য-সম্বন্ধে অনিয়ম হইলে, ঔষধে কোন-ই ফল পাওয়া যায় না।

রোগীকে যে পথ্য-ই দেওয়া হউক না কেন, তাহা কদাপি এক সময়ে অধিক দেওয়া উচিত নহে। বারে অনেক-বার দেওয়া যাইতে পারে, কিন্তু প্রত্যেক বারে পরিমাণ অল্প হওয়া আবশ্যক; কারণ, পূর্বে-ই বলিয়াছি, রোগীর পাক-যন্ত্র স্বতঃ-ই দুর্বল হইয়া পড়ে, সে অবস্থায় একেবারে অধিক খাদ্য রোগীর দুর্বল পাক-যন্ত্র জীর্ণ করিয়া উঠিতে পারে না, কাজে-ই তাহাতে হিতে বিপরীত হয়। খাওয়াইবার সময় অতীত হইয়া যাইতেছে মনে করিয়া, রোগীর নিদ্রা-ভঙ্গ করিয়া তাহাকে পথ্য খাওয়ান উচিত নয়। তাহার নিদ্রা-ভঙ্গ পর্য্যন্ত অপেক্ষা করা উচিত, এবং সে আপনি জাগিয়া উঠিলে, তাহাকে খাইতে দেওয়া কর্তব্য।

রোগীর স্বভাবতঃ-ই ক্ষুধা-মান্দ্য ও আহারে অরুচি জন্মে। সে সহজে কিছু খাইতে চায় না। নানা-প্রকার মিষ্ট-বাক্যে সান্ত্বনা করিয়া খাওয়াইতে হয়। এ অবস্থায় রোগীর খাদ্য যদি মুখ-রোচক বা সু-দৃশ্য না হয়, তাহা হইলে খাদ্যের প্রতি তাহার বিতৃষ্ণা জন্মিয়া যায়, সে আর কোন-ক্রমে-ই খাইতে সম্মত হয় না। এ-জন্ত রোগীর খাদ্য যথাসম্ভব সু-দৃশ্য ও রুচি-কর করিয়া রাখা আবশ্যক। রোগীর গৃহে বা তাহার সম্মুখে তাহার পথ্য প্রস্তুত করা উচিত নহে। কারণ, উহাতে ঐ দ্রব্যের ভ্রাণ তাহার নাসিকায় প্রবেশ করিলে, ঐ খাদ্যের প্রতি তাহার অরুচি জন্মিতে পারে। এ-জন্ত রোগীকে যাহা খাইতে দিতে হইবে, তাহা তাহার চক্ষুর অন্তরালে প্রস্তুত করিয়া, ঢাকিয়া আনিয়া, একবারে তাহার মুখের নিকট ধরা উচিত। রোগী “কি খাইবে?” “কি খাইতে ইচ্ছা হয়?” “এটা ভাল লাগে কি?” “ওটা খাইবে কি?” এবশ্যকার প্রশ্ন করিয়া ত্যক্ত-বিরক্ত করা

উচিত নয়। চিকিৎসক যে পথ্যের ব্যবস্থা করিয়াছেন, তাহা-ই যথা-বিধানে প্রস্তুত করিয়া আনিয়া, রোগীকে সেই পথ্য খাইবার জন্ত মুহূর্ত-ভাবে মধুর-বাক্যে অথচ দৃঢ়তার সহিত প্রবর্তিত করা কর্তব্য। রোগী দুই-এক-বার খাইতে না চাহিলে-ই, তাহাকে খাওয়াইবার চেষ্টা হইতে বিরত হওয়া উচিত নয়।

যাহারা স্বভাবতঃ ধীর-প্রকৃতি, সুবুদ্ধি ও সন্ধিবেচক, এরূপ ব্যক্তি-ও পীড়িত হইলে, প্রায়-ই হিতাহিত-বিবেচনা-শূন্য হইয়া পড়ে, কাণ্ডাকাণ্ড-জ্ঞান-শূন্য হইয়া যায়। বিশেষতঃ শিশুরা পীড়ার সময়ে বড়-ই অশান্ত হইয়া উঠে। এরূপ-বয়স্ক লোকদিগকে ও শিশুদিগকেও লইয়া রোগি-পরিচারিকাকে বিষম বিপদে পড়িতে হয়। এই সময়ে-ই গুপ্তা-কারিণীকে নানা-প্রকার স্ন-কৌশল খাটাইয়া কার্যোদ্ধার করিতে হয়। এইরূপ অবস্থায় গুপ্তা-কারিণীর অত্যন্ত ধীরতা ও সহিষ্ণুতা প্রকাশ আবশ্যক হইয়া উঠে। তাঁহাকে রোগীর মেজাজ বুঝিয়া চলিতে হয়। তিনি তাহার অগ্নায় আবদারে প্রশ্রয় দিবেন না বটে; কিন্তু তাই বলিয়া, সে যাহাতে অধিক-তর উত্তেজিত বা বিরক্ত হইয়া না উঠে, সে বিষয়ে বিশেষ সাবধান হইবেন।

রোগীর খাদ্য-সম্বন্ধে ঘেরূপ, পানীয়-সম্বন্ধে-ও সেই-রূপ সাবধানতা অবলম্বন করা কর্তব্য। কোন কোন রোগে অত্যধিক পিপাসা হয়। পিপাসার সময়ে সুশীতল জল-ই উৎকৃষ্ট পানীয়। অনেকে রোগীকে শীতল জল দিতে ভয় করেন। চিকিৎসক বিশেষ-রূপে নিষেধ না করিলে, রোগীর পক্ষে সু-শীতল জল-ই সু-পথ্য। তবে পল্লীগ্রামে নিম্নল জল পাওয়া বড়-ই দুর্বট। এ-জন্ত জল ফুটাইয়া ও ফিল্টার করিয়া তাহা শীতল হইলে, রোগীকে পান করিতে দেওয়া উচিত।

কোন কোন রোগে প্রকৃত বমন হয়, কোন কোন রোগে কাঠ-বমি হয়, আবার কোন কোন রোগে বিবমিষা হয়, অর্থাৎ গা-বমি-বমি করিতে

থাকে। এরূপ স্থলে এবং তাদৃশ অবস্থা-বিশেষে রোগীকে বরফ, সোডা-ওয়াটার, লেমোনেড্, অরেঞ্জেড্, সরবত প্রভৃতি পানীয় দেওয়া আবশ্যক। অনেক সময়ে রোগীর পেটে খালি ছুধ সহ্য হয় না, এ-স্থলে ছুধে চুণের জল, সোডা-ওয়াটার প্রভৃতি মিশাইয়া দিতে হয়। ঐদৃশ অবস্থায় চিকিৎসকের উপদেশ-ই শিরোধার্য্য করিয়া চলা কর্তব্য।

**পথ্য-প্রস্তুত-প্রণালী।** রোগি-পরিচারিকার রন্ধন-কার্য্যে সবিশেষ অভিজ্ঞতা ও পারদর্শিতা থাকা আবশ্যক। রোগীর খাদ্য ও পানীয় কিরূপ প্রণালীতে প্রস্তুত করিলে দেখিতে অতি সুন্দর এবং রুচিকর হয়, তাহা-ও তাঁহার জানা থাকা চাই। এ সকল বিষয় তাঁহার জানা থাকিলে, তাঁহার সময়াভাব ঘটিলে-ও, তাঁহার উপদেশ ও তত্ত্বাবধানে অল্প লোকে-ও সুন্দর-রূপ পথ্য প্রস্তুত করিতে পারে। শুশ্রূষা-কারিণী হউন বা অপর কোন ব্যক্তি-ই হউন, যিনি-ই রোগীর খাদ্য ও পানীয় প্রস্তুত করিবেন, তিনি যেন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার দিকে সর্ব্বাগ্রে লক্ষ্য রাখেন। একে-ই তো রোগীর স্বভাবতঃ ক্ষুধা-মান্য এবং আহারে অরুচি জন্মে, তাহার উপর কোন-রূপ অপরিচ্ছন্নতা দেখিলে, খাদ্য-পানীয়ে তাহার সম্পূর্ণ অভক্তি জন্মিবে, তাহাতে আর বৈচিত্র্য কি? অতএব রোগীর খাদ্য, পাচিকা নিজে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হইয়া, পরিষ্কৃত বস্ত্র পরিধান করিয়া, পাক-কার্য্যে প্রবৃত্ত হইবেন। পাক-পাত্র-গুলি উত্তম-রূপে ধুইয়া পরিষ্কার করিয়া লইবেন। তাহাতে কোন-রূপ ময়লা লাগিয়া থাকিলে, তাহার সংস্পর্শে খাদ্য বিকৃত ও হর্গন্ধ হইতে পারে। যে জলে পাক করিবেন, তাহা-ও যেন নিম্নলিখিত হয়। ভোজন-পাত্র-ও সুন্দর-রূপে পরিষ্কৃত করিয়া লওয়া আবশ্যক। রোগীর পানাহার সমাপ্ত হইলে-ই ভোজনাবশিষ্ট দ্রব্য-সহ পাত্র-গুলি অবিলম্বে রোগীর নিকট হইতে সরাইয়া লওয়া কর্তব্য। কারণ, ঐ সকল জিনিষ রোগীর নিকট পড়িয়া থাকিলে, তাহার জ্ঞান রোগীর নাসিকায় প্রবিষ্ট হয়, এবং রোগী



প্রায়-ই সেই গন্ধ অনুভব করে। কাজে-ই সে আর দ্বিতীয়বার ঐ দ্রব্য খাইতে চায় না।

**মিষ্ট-দ্রব্য।** মিছরি, চিনি এবং বাতাসা প্রভৃতি মিষ্ট-দ্রব্য, রোগীর পথে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। তীব্র-মিষ্ট কোন রোগীকে ব্যবহার করিতে দেওয়া উচিত নহে। যত-প্রকার মিষ্ট-দ্রব্য আছে, তন্মধ্যে মিছরি সর্বাপেক্ষা উপকারী।

যে সকল খাদ্য-দ্রব্য-রন্ধনে মিষ্ট ব্যবহৃত হইয়া থাকে, উক্ত তিন প্রকার মিষ্টের মধ্যে যে কোন-প্রকার দ্রব্য ব্যবহার করিলে চলিতে পারে। গুড়ে অধিক মিষ্ট, এ-জন্য উহা ব্যবহার না করা-ই ভাল। তবে কোন কোন রোগে পুরাতন গুড় ব্যবহার হইয়া থাকে।

কোন কোন কবিরাজী ঔষধে মধু অনুপান ব্যবহৃত হয়। অধিক পরিমাণ মধু আহার করিলে, গাত্র-দাহ অর্থাৎ গায়ের জ্বালা হইয়া থাকে।

বৈদ্য-শাস্ত্রে গুড়ের গুণ।—গুড়-বর্দ্ধক; স্নিগ্ধ, মূত্র-রোধক, পিত্ত-হর, কফ, ক্রমি এবং বল-কারক।

পুরাতন গুড়ের গুণ।—পিত্ত-হর, মধুর, প্রসন্ন-কারক এবং রোগীদের পথ্যতম।

মধুর গুণ।—স্বাদু, রক্ষ, বল ও চক্ষুর হিত-কর, অগ্নি-দীপক, মনের প্রীতি-সম্পাদক, ত্রিদোষ-নাশক, শ্বাস, হিকা ও বিধ-নাশক।

এলোপ্যাথিক ও হোমিওপ্যাথিক মতে মধুর গুণ—স্নিগ্ধ, অধিক মাত্রায় মুত্র বিরচক।

চিনির গুণ।—স্নিগ্ধ-কারক, শৈত্য-কারক, অন্ন পোষক; জলে দ্রব করিয়া পান করিলে শৈত্য-কারক।

**দুগ্ধ, মাখন, দধি, ঘোল ইত্যাদি।** শরীর-বৃদ্ধি ও শরীর-রক্ষার নিমিত্ত যাহা কিছু আবশ্যক, বিশুদ্ধ দুগ্ধে সে সমস্ত-ই আছে! বিশেষতঃ, শিশুর পক্ষে দুধ আপনা-আপনি-ই হজম হইয়া

যায়, কোন শক্তির-ই প্রয়োজন করে না। এলোপ্যাথিক চিকিৎসায় জ্বর-রোগের পক্ষে অত্যন্ত আহার অপেক্ষা বিস্তৃত দুগ্ধ বিশেষ উপযোগী। পুরাতন অজীর্ণ রোগে-ও দুগ্ধ বিশেষ উপকার করে। পূর্ণবয়স্ক সুস্থ ব্যক্তির পক্ষে: দুগ্ধ কিছু উপযোগী খাদ্য নহে। যাহাদিগের দেহ এখন-ও সম্পূর্ণ-রূপে বৃদ্ধি পায় নাই, দুগ্ধ তাহাদিগের পক্ষে-ই বিশেষ উপযোগী। ফলতঃ, যত-প্রকার খাদ্য আছে, তন্মধ্যে দুগ্ধ একটি প্রধান পুষ্টি-কর এবং জীবন-রক্ষক। এক-মাত্র দুগ্ধের উপর নির্ভর করিয়া মনুষ্য জীবন রক্ষা করিতে পারে। এ-জন্ত রোগীর বল-বৃদ্ধি এবং দেহ-রক্ষার জন্ত চিকিৎসক-গণ দুগ্ধ পথ্য-রূপে ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। দুগ্ধ যদিও রোগীর একটি প্রধান পথ্য, কিন্তু ঘন করিয়া জাল দিলে, উপকার হওয়া দূরে থাকুক, প্রত্যুত প্রভূত অপকার হইয়া থাকে। ঘন দুগ্ধ অত্যন্ত গুরুপাক। কারণ, জলীয় অংশ মরিয়া, ঘূতাদির ভাগ অবশিষ্ট থাকে। এ-জন্ত বন্ধা দুগ্ধ-ই রোগীর পক্ষে প্রশস্ত। রোগীর দুগ্ধ নির্জলা অর্থাৎ খাটি হওয়া আবশ্যক। বিশেষতঃ, “দুগ্ধে-বড়ি” প্রভৃতি ঔষধ যে সকল রোগী সেবন করিয়া থাকে, জলীয় দুগ্ধ তাহাদিগের পক্ষে বিশেষ অনিষ্ট-কর।

রোগি-বিশেষে আবার দুগ্ধে জল মিশ্রিত করিয়া, ব্যবহারের ব্যবস্থা দেখিতে পাওয়া যায়। কেহ কেহ অর্দ্ধেক দুগ্ধ ও অর্দ্ধেক জল মিশাইয়া, কেহ বা তিন ভাগ দুগ্ধ এবং এক ভাগ জল মিশাইয়া, পাক করিয়া সেবনের ব্যবস্থা দিয়া থাকেন। একটি-মাত্র বলক উঠিলে-ই নামাইয়া নাড়িতে থাকিবে। এরূপ নিয়মে নাড়িবে, যেন উহাতে সর পড়িতে না পায়। যেমন রোগীর পীড়া কমিতে থাকিবে, তেমনি ক্রমে ক্রমে জলের ভাগ কমানিয়া আনিবে। নব-প্রসূতা গাভীর এক সের দুগ্ধে, এক পোয়া মাত্র জল মিশাইবে।

কবিরাজী মতে শ্লেষ্মাতিশর্ধ্য-রোগে দুগ্ধের সহিত পিপুল, তেজপত্র, কিস্মিস্ প্রভৃতি পাক করিয়া ব্যবহারের ব্যবস্থা আছে।

কোন কোন রোগে কাঁচা দুধ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কাঁচা দুধ দোহন করিয়া-ই উহার স্বাভাবিক গরম থাকিতে থাকিতে পান করা ভাল। উদরাময়-রোগীর পক্ষে দুধ অত্যন্ত অপকারী। কারণ, তদ্বারা পেটের পীড়া-বৃদ্ধি হইয়া থাকে। গাভীর দুধ-ই রোগীর পক্ষে সু-ব্যবস্থা। বাসি দুধ রোগীকে আদৌ ব্যবহার করিতে দেওয়া উচিত নহে।

গাভী-দুধের স্থায় ছাগী, মহিষী এবং গর্দভী প্রভৃতি পশুর দুধ-ও ব্যবহৃত হইয়া থাকে। আমাশয়-রোগে ছাগ-দুধ অত্যন্ত উপকারী। মহিষ-দুধে স্নেহের ভাগ অধিক, এ-জন্ত তাহা রোগীর পক্ষে অব্যবহার্য। তবে আমাশয়-রোগ-গ্রস্ত রোগীর জন্য উক্ত দুধের দধি ব্যবহৃত হইয়া থাকে। শিশুদিগের জন্য গদভ-দুধ বিশেষ উপকারী।

বৈজ্ঞানিক-মতে দুধের গুণ।—স্নিগ্ধ, স্বাদু, রক্ত-পিত্ত-হারক, শীত-বীৰ্য্য, পাকে ও রসে মধুর গুণ-বিশিষ্ট, বাত ও পিত্ত-নাশক, জীবনী-শক্তি-বর্দ্ধক এবং বড়-রসের আশ্রয়।

এলোপ্যাথিক ও হোমিওপ্যাথিক-মতে গুণ।—স্নিগ্ধ-কারক ও পোষক। উগ্র বিবের উগ্রতা-নিবারণার্থে দুধ অত্যন্ত উপকারী।

দুধে যে সকল পদার্থ আছে, জন্তু-ভেদে তাহাদিগের পরিমাণ ও গুণের ন্যূনাধিক্য হইয়া থাকে। অবস্থা-বিশেষে-ও এক জন্তুর দুধ-ই ভিন্ন ভিন্ন গুণ প্রাপ্ত হয়।

নারীর দুধ লইয়া-ই অত্যাশ্রয় দুধের গুণাগুণ বিচার করিতে হইবে। অত্যাশ্রয় জন্তু অপেক্ষা গাভীর দুধ-ই নারীর দুধের প্রায় সমান। এই জন্তু-ই ইহা সাধারণতঃ অধিক পরিমাণে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কিন্তু যখন গাভী-দুধ, নারীর দুধের পরিবর্তে ব্যবহার করিতে হয়, তখন উহাতে অধিক পরিমাণে জল ও কিঞ্চিৎ চিনি মিশ্রিত করা কর্তব্য। ছাগীর দুধ, গাভী-দুধ অপেক্ষা গুরু-পাক। মেঘীর দুধ তদপেক্ষা-ও অধিক গুরু-পাক। গর্দভী-দুধ ও অশ্বিনীর দুধ সর্বাপেক্ষা লঘু-পাক; কিন্তু সকলের অপেক্ষা

অধিক স্নিগ্ধ। অধ্বিনীর দুগ্ধ মাতাইয়া এক প্রকার সুরা প্রস্তুত হইয়া থাকে। উহা ক্ষয়-রোগ, পুরাতন কাস ও আমাশয় রোগে বিশেষ উপকারী।

গাভী-দুগ্ধের গুণ। অবস্থা-ভেদে বিলক্ষণ বিভিন্ন হইয়া থাকে। প্রসবের পর তিন চারি সপ্তাহ গাভীর দুগ্ধ অব্যবহার্য। ইহা বিরচক ঔষধের ত্রায় কার্য্য করে। বৃদ্ধা গাভী অপেক্ষা অল্প-বয়স্কা গাভীর দুগ্ধ উৎকৃষ্ট। শিশুর পক্ষে, শিশুর বয়স অপেক্ষা, গাভীর বৎসের বয়স অল্প হইলে-ই ভাল হয়। অর্থাৎ যে গাভী দুই মাস প্রসূত হইয়াছে, তাহার দুগ্ধ, চারি মাসের শিশুর পক্ষে বিশেষ উপকারী।

প্রথম দোহন করা দুগ্ধ অপেক্ষা, শেষের দোহন করা দুগ্ধের মাটা অধিক। প্রাতঃকালের দুগ্ধ অপেক্ষা, অপরাহ্নের দুগ্ধে অধিক নবনীত পাওয়া যায়।

আহার-ভেদে-ও গাভী-দুগ্ধের বিলক্ষণ তারতম্য হইয়া থাকে। জঘন্স্র আহারে দুগ্ধের গুণ একেবারে হ্রাস করিয়া ফেলে।

ননী বা মাটার পরিমাণ দেখিয়া-ই দুগ্ধের গুণাগুণ জানিতে পারা যায়। দুগ্ধ উত্তম হইলে, তাহাতে অধিক সর, আর নিকৃষ্ট হইলে, অল্প-মাত্র সর পড়িবে। যে পাত্র উত্তম-রূপে মার্জিত হয় নাই, তাহাতে দুগ্ধ রাখিলে-ই দুগ্ধ নষ্ট হইয়া যায়। নষ্ট দুগ্ধ থাইলে অম্ল-শূল, আমাশয় ও মুখে ক্ষত-রোগ জন্মে।

দুগ্ধ পুষ্টি-কর বটে, কিন্তু সকল রোগীর পক্ষে উহা সহ্য হয় না। তিন অংশের এক অংশ চূণের জল মিশাইয়া পাক করিলে, দুগ্ধে অম্ল বা অজীর্ণ জন্মাইতে পারে না, বরং নিয়ম-মত পান করিলে, ঐ সকল রোগের শাস্তি হয়। যাহার দুগ্ধ জীর্ণ হয় না, তিনি কোনরূপ অম্ল-রস মিশাইয়া ব্যবহার করিতে পারেন না। অনেকে বলিয়া থাকেন যে, লবণের সহিত দুগ্ধ পাক করা অকর্তব্য; কিন্তু সে কথা বড় সঙ্গত নহে; কারণ, দুগ্ধ গর্লাধঃকৃত হইবা-মাত্র জন্মিয়া যায়।

আহারের পূর্বে বা কোন খাওয়ার সঙ্গে দুধ-পান করা কর্তব্য নহে। কারণ, আহারের পূর্বে দুধ পান করিলে ক্ষুধা-মান্দ্য হয়, আর বাহা চিবা-ইয়া থাইতে হয়, তাহা পান করা উচিত হয় না; আহারের পর এবং শয়নের পূর্বে-ই দুধ পান করা কর্তব্য। জ্বর, আমাশয় ও অন্ত্রাশ্র নাড়ী-প্রদাহ-রোগে দুধ, উষ্ণ জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া, পান করিলে, বিশেষ উপকার দর্শে। দুধের দোষ নাশ করিবার জন্য, অনেকে দুধ জ্বালিয়া পান করিয়া থাকেন। কিন্তু যেখানে দুধ, স্তন-দুগ্ধের পরিবর্তে ব্যবহার করিতে হইবে, সে স্থানে কদাচ দুধ জ্বাল দিবে না, উহাতে কুস্মন-কুস্মন গরম জল মিশাইয়া লইবে।

দুধ খিতাইলে, উহার উপরে যে তৈলের মত পদার্থ ভাসিতে থাকে, তাহাকে-ই মাটা বলে। মাটা হইতে-ই মাখম জন্মে। উদরে যখন অণ্ড কোন দ্রব্য-ই না তলায়, তখন-ও মাটা অনায়াসে খাওয়া যায়। মাটা-তোলা দুধে ঘূতের ভাগ অল্প দেখা যায়, স্ততরাং যে রোগীর দুধ জীর্ণ না হয়, তিনি স্বচ্ছন্দে মাটা-তোলা দুধ ব্যবহার করিতে পারেন।

দুধ জ্বাল দিলে, উহার উপরে যে ঘূতের ভাগ জমিয়া যায়, উহাকে সর বলে। সর উৎকৃষ্ট ঋত।

মাখম তুলিয়া লইলে, যে দুধ অবশিষ্ট থাকে, তাহাকে মাখম-তোলা দুধ কহে। মাখম-তোলা-দুগ্ধে ঘূতের ভাগ, মাটা-তোলা দুধ অপেক্ষা-ও অল্প; কিন্তু উহা বিলক্ষণ পুষ্টি-কর। টাটকা না হইলে ইহাতে অল্প অম্ল-রস জন্মে। টাটকা মাটা-তোলা দুধ প্রায় সকল রোগীর পক্ষে-ই ব্যবস্থা করা যাইতে পারে।

দধি-ও পুষ্টি-কর ঋত। ঘোল তাদৃশ পুষ্টি-কর নহে; কিন্তু সহজে-ই জীর্ণ হইয়া যায়। ইহাতে আমাশয় জন্মাইবার বা পেট কামড়াইবার-ও কোন আশঙ্কা নাই। পেয় দ্রব্যের মধ্যে-ও ঘোল অতি তৃপ্তি-জনক; গাত্র-দাহের পক্ষে ঘোল বিশেষ উপকারী।

দুধ বা দধি মছন করিয়া, যে স্থানের ভাগ পাওয়া যায়, তাহাকে-ই নবনীত বা মাখম বলে। মাখম তুলিয়া, উত্তম-রূপে ধুইয়া ও ফেটাইয়া লওয়া কর্তব্য। তাহা হইলে উহা টাটকা থাকে এবং বিশ্বাদ হয় না।

যাহাদিগের পাক-শক্তি ক্ষীণ, তাঁহারা-ও বিশুদ্ধ টাটকা মাখম সহজে-ই জীর্ণ করিতে পারেন; কিন্তু অধিক পরিমাণে খাওয়া কর্তব্য নহে। বাসি, বিশ্বাদ, দুর্গন্ধ বা উত্তপ্ত মাখম, অজীর্ণ ও অগ্নাত রোগে অথাত। খাইলে, আমাশয় উৎপাদন করিবে। মাখম বিশুদ্ধ কি না, দৃষ্টি, আশ্বাদ ও গন্ধ দ্বারা তাহা অনায়াসে-ই জানিতে পারা যায়। বিশুদ্ধ মাখমের বর্ণ উজ্জল পীত। বিশুদ্ধ মাখম গলাইলে, অতি পরিষ্কার ঘৃত প্রস্তুত হইবে। বিশুদ্ধ মাখম জিহ্বায় দিলে, সহজে-ই গলিয়া যাইবে এবং বেশ মোলায়েম বোধ হইবে। মাখমের স্ন-গন্ধ অধিক দিন থাকে। স্নতরাং মাখম ভাল কি মন্দ, গন্ধ দ্বারা তাহা তত-দূর ঠিক করিয়া জানা যায় না।

চা। চা অতি উৎকৃষ্ট পানীয়। তবে চা নিজে পুষ্টি-কর নহে। কিন্তু চিনি বা দুধের সহিত মিশ্রিত করিলে, চা বিলক্ষণ পুষ্টি-সাধন করে। যাহা হউক, তাদৃশ পুষ্টি-কর না হইলে-ও, চা ক্ষুধা-কারক। ইহাতে শিরার ক্ষীণতা দূর করে, বল রক্ষা করে এবং অগ্নাত খাদ্য-ও সত্ত্বর জীর্ণ করায়। চা পান করিলে, শরীরের জড়তা দূর হয়, মনের তেজোবৃদ্ধি ও তন্দ্রা দূর হয় এবং ক্ষুধা অনেক-ক্ষণ সহ্য করা যায়। কিন্তু অধিক পরিমাণে চা পান করা অকর্তব্য। তাহাতে শরীর স্নস্থ না হইয়া, বরং অনেক প্রকারে অস্নস্থ-ই হইয়া থাকে। কাল চা অপেক্ষা সবুজ চা অধিক উত্তেজক, স্নতরাং অতি সাবধানে পরিমিত-রূপে পান করিবে। কাল-ই হউক, আর সবুজ-ই হউক, কৃত্রিম চা অপকারক।

কোল্ড চা অতি তৃপ্তি-জনক, স্বাস্থ্য-কর, উপকারী পানীয়। ইহার বিশেষ উপকার এই যে, চা গরম জলের সহিত পান করিতে হয়, স্নতরাং জলের দোষে সমুদায় নষ্ট হইয়া যায়। দেহ যখন উষ্ণ থাকে, তখন চা

পান করিলে দেহ শীতল হয়; আবার দেহ যখন অত্যন্ত শীতল হয়, তখন চা পান করিলে, দেহ উষ্ণ হইয়া উঠে। চা খাইলে দুর্বলতার জন্য শিরঃপীড়া প্রায়-ই তৎক্ষণাৎ নিবৃত্ত হয়। মাদক-দ্রব্য সেবন করিয়া যে কষ্ট হয়, চা সে কষ্ট নিবারণ করে। আর চা অহিফেনের বিষ দমন করে।

যাহারা উদর পূর্ণ করিয়া আহার পায় না বা অপরিমিত-রূপে আহার-বিহার করে, যে সকল বালকের যথেষ্ট জীবনী-শক্তি জন্মিয়াছে, যাহাদিগের সর্বদা-ই ঘর্ম্ম হয় এবং যাহারা বহু-রোগ-গ্রস্ত, তাহাদিগের পক্ষে চা অতি অপকারক। অতি প্রত্যায়ে চা পান করিলে-ও হানি হয়।

অতিরিক্ত-ভোজী, নিদ্রা-শীল, বৃদ্ধ, যাহাদিগের ঘর্ম্ম হয় না, এবং যাহাদিগের শিরা সকল উত্তম-রূপে সল ও শক্ত হইয়াছে, তাহাদিগের পক্ষে চা অতি উপকারক। দিবসের শেষ-ভাগে বা অত্যন্ত উত্তাপের সময় চা পানে-ও উপকার দর্শে।

চা শিশুকে পান করান কর্তব্য নহে। আর চা পান করিয়া যাহার ক্ষুধা মন্দ হয়, বক্ষঃস্থল ধড়-ফড় করে, মন উত্তেজিত হয়, নিদ্রা হয় না, তাহাদিগের চা পরিত্যাগ করা-ই কর্তব্য।

চা প্রস্তুত করিতে হইলে, জল আগুনে চাপাইবে এবং আর একুটি পাত্রে চা রাখিবে। জল যখন বেশ ফুটিতে থাকিবে, তখন ঐ জল, চার উপরে ঢালিয়া দিয়া, দুই মিনিট আন্দাজ ঢাকিয়া রাখিবে। তাহার পর গরম থাকিতে থাকিতে, অল্প পাত্রে ঐ জল ছাঁকিয়া ঢালিয়া লইবে, এবং উপযুক্ত-পরিমাণ দুধ ও চিনি মিশাইয়া, গরম গরম পান করিবে। সকল-প্রকার প্রক্রিয়া অপেক্ষা ইহা-ই বিশেষ উপকারক।

যে পাত্র অধিক-ক্ষণ গরম থাকে, তাহা-ই চা-পাত্রের উপযোগী। প্রস্তর বা মৃত্তিকা-নির্মিত পাত্র আদৌ চা'র পাত্রের উপযোগী নহে।

যাহাদিগের দেহের মেদোবৃদ্ধি হইবার সম্ভাবনা আছে, তাহারা চা'র

সহিত চিনি ব্যবহার করিবে না। কেহ কেহ চা'র সহিত লেবুর রস মিশ্রিত করিয়া পান করেন। বস্তুতঃ, লেবুর রসে চা স্ন-গন্ধি ও স্ন-স্বাদু হয় এবং তৃষ্ণা সহজে-ই নিবারণ করে। সর্দি হইলে, চা'র সহিত আদার রস মিশাইয়া, পান করা ভাল।

**কাফি।** কাফির গুণ চা'রই সমান। তবে কাফি, চা অপেক্ষা অধিক উষ্ণ, উত্তেজক ও গুরু, এবং উহাতে নাড়ীর তেজ ও চাক্ষু্য বৃদ্ধি করে। বাহা হটক, কাফি ক্ষুধা ও পরিশ্রমের শাস্তি করে। কাহার-ও কাহার-ও পক্ষে কাফি বিরেচক; আবার কাহার-ও কাহার-ও পক্ষে ধারক। শীতের সময় কাফি পান করিলে, গাত্র উষ্ণ হয়। আবার উত্তাপের সময় কাফি স্নিগ্ধ-কারক। উত্তাপে ভ্রমণ এবং পূর্ণ আহার করিতে না পারিয়া, বাহার অসুস্থ হইয়াছেন, কিংবা চিন্তা ও অপরিমিত পরিশ্রম করিয়া, বাহাদিগের উদরাময় জন্মিয়াছে, কাফি পান করিলে তাঁহাদিগের উপকার দর্শে। কাফি অতিরিক্ত পান করিলে জ্বর-ভাব হয়; বক্ষঃস্থল ধড়ফড় করে, মনের উদ্বিগ্ন জন্মে; শিরঃপীড়া হয়; নিদ্রা হয় না; শিরা সকল উত্তেজিত হয় এবং অতি ভ্রম জন্মে। কাফি-ও চা'র মত প্রস্তুত করিবে। তবে অগ্রে কাফি-গুলি চূর্ণ করিতে হইবে।

**সাগু।** সাগু অত্যন্ত লঘু-পথ্য অর্থাৎ সহজে জীর্ণ হয়, এ-জন্ত চিকিৎসকেরা উহা পথ্য ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। সকল প্রকার রোগেই সাগু পথ্যরূপে ব্যবহার করিতে পারা যায়। কিন্তু রোগীর অবস্থা ও রোগ-বিশেষে উহার রন্ধনের নিয়ম ভিন্ন ভিন্ন প্রকার।

**জল-সাগু।**—সাগু এক ছটাক, চিনি বা মিছরি দুই ছটাক, জল এক সের। প্রথমতঃ শীতল জলে সাগু-গুলি উত্তম-রূপে ধৌত করিয়া, এক সের শীতল জলে অন্ততঃ এক ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখিবে। পরে জল-সমেত ঐ সাগু-গুলি একটি পাক-পাত্রে করিয়া জ্বালে চড়াইবে। সাগু রাধিবার পক্ষে মুহু জ্বাল-ই প্রশস্ত। যত-ক্ষণ উহা জ্বালে থাকিবে, তত-



ক্ষণ সর্বদা একটি কাঠি বা খুস্তি দ্বারা নাড়িবে। নাড়িতে-নাড়িতে ভাল রকম সিদ্ধ অর্থাৎ ভাতের মাড়ের ত্রায় হইলে, তখন উহাতে চিনি বা মিছরি গুঁড়া দিবে, এবং আধ সের জল থাকিতে নামাইয়া লইবে।

কোন কোন রোগীর মুখ এত-দূর বিকৃত হইয়া উঠে যে, তাঁহারা জল-সাপ্ত খাইতে অনিচ্ছা প্রকাশ করিয়া থাকেন, এ-জন্ত চিনি বা মিছরি দেওয়ার সময়, তাহাতে দারুচিনির কুচি দুই রতি, ছোট এলাচের দানা এক রতি এবং কমলালেবুর খোসা এক সিকি দিয়া পাক করিলে, উহার আশ্বাদন অপেক্ষাকৃত সু-স্বাদু হয়। সুতরাং, উহা রুচি-জনক হইয়া উঠে।

মিষ্ট-সাপ্ত ভাল না লাগিলে, উহা কেবল-মাত্র জল দিয়া সিদ্ধ করিয়া তাহাতে অল্প-পরিমাণ পাতি বা কাগজি লেবুর রস এবং লবণ মিশাইয়া, পথ্যে ব্যবহার হইতে পারে। লেবুর রস যে সকল রোগীর পক্ষে অহিত-কর বোধ হইবে, তাহাদিগের জন্ত লেবুর পরিবর্তে উহার সু-গন্ধি পাতা জল-সাপ্ত সহিত চটুকাইয়া লইলে-ও চলিতে পারে।

ওলাউঠা প্রভৃতি যে সকল উদরাময় রোগে অর্থাৎ যে সময় পেটে কোন-প্রকার দ্রব্য-ই পরিপাক হয় না, রোগী অত্যন্ত দুর্বল হয়, সে সময় অল্প প্রকারে সাপ্ত প্রস্তুত করিতে হয়। অর্থাৎ উহা শীতল জলের সহিত জালে বসাইয়া, সিদ্ধ করিতে হইবে। কাঠি বা খুস্তি দ্বারা সর্বদা উহা না নাড়িয়া, অমনি পাক-পাত্রটি জালে রাখিবে। বেশ সু-সিদ্ধ হইলে, জাল হইতে নামাইয়া, এক-খানি পরিষ্কৃত নেড়ায় ছাঁকিয়া লইবে; কিন্তু ছাঁকিবার সময় তাহা না টিপিয়া, ঢিলা-ভাবে ঐ নেড়্যা তুলিয়া ধরিলে, যে পাতলা জলবৎ পদার্থ বাহির হইবে, তাহা-ই রোগীর পক্ষে প্রশস্ত।

**দুধ-সাপ্ত।**—সাপ্ত এক ছটাক, চিনি বা মিছরি দুই ছটাক, জল আধ সের, দুধ আধ সের। জল-সাপ্ত অপেক্ষা দুধ-সাপ্ত খাইতে ভাল এবং বল-কর। এ-জন্ত চিকিৎসকেরা রোগ-বিশেষে রোগীদিগের বল-বৃদ্ধির জন্ত দুধ-সাপ্ত পথ্য ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। দুধ-সাপ্ত রাখিতে হইলে

প্রথমে জল-সাগু প্রস্তুত করিবার ত্রায়, সাগু-গুলি শীতল জলে বেশ করিয়া ধৌত করত, আধ সের জলের সহিত এক ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখিবে। এ-দিকে দুধ অল্প গরম করিয়া অর্থাৎ এক বলকের পর, তাহাতে মিছরির গুঁড়া বা চিনি দিয়া, নামাইয়া ঢাকিয়া রাখিবে। পরে জল-সাগু প্রস্তুতের ত্রায় সাগু-গুলি একটি পাক-পাত্রে করিয়া মৃদু জ্বালে চড়াইবে, এবং খুস্তি বা কাঠি দ্বারা বেশ করিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। কারণ, ভাল-রূপ নাড়া-চাড়া না হইলে, উহা চাপ বাঁধিয়া যাইবে। যখন দেখিবে, দানা-গুলি বেশ সিদ্ধ হইয়াছে, তখন পূর্ব-রক্ষিত দুধ এক-খানি পরিষ্কৃত কাপড়ে ছাঁকিয়া, ঐ সাগুর উপরে ঢালিয়া দিবে। যখন দেখিবে, জ্বালে মরিয়া আধ সের মাত্র অবশিষ্ট আছে, তখন নামাইবে। চিকিৎসকের ব্যবস্থা এবং রোগীর অবস্থানুসারে এই সময় উহাতে ছোট-এলাচের দানা এক রতি, দারুচিনার কুচি দুই রতি দিয়া, একবার ফুটিয়া উঠিলে-ই নামাইবে, এবং দশ মিনিট পরে উহা আহারে ব্যবহার করিবে। জল-সাগু কিংবা দুধ-সাগু কুসুম-কুসুম গরম থাকিতে আহার করা সু-পরামর্শ।

দুধ-সাগু প্রকারান্তর।—প্রথমে আধ ছটাক সাগুদানা, এক পোয়া কাঁচা দুধে দেও, এবং উহা মৃদু জ্বালে সিদ্ধ কর। কুটিবার সময় উপরি-ভাগে যে ফেনাৎ পদার্থ ভাসিয়া উঠিবে, তাহা তুলিয়া ফেল, এবং সর্বদা নাড়িতে থাক। পরে রুচি-মত তাহাতে পরিষ্কৃত চিনি; মিছরি কিংবা বাতাসা দিয়া, নিশাইয়া লইলেই মিষ্ট আশ্বাদনের সাগু প্রস্তুত হইল।

যে সকল রোগী রক্তামাশয় প্রভৃতি উদরাময়-রোগে অত্যন্ত দুর্বল, পাক-শক্তি অতি ক্ষীণ, তাহাদিগের জন্য সাগু রাখিতে হইলে জল কিংবা দুধের সহিত দুই চারিখানি বেলগুঁঠ ব্যবহার করা ভাল। আর গো-দুধের পরিবর্তে ছাগ-দুধ অত্যন্ত উপকারী। সাগু, বার্লি এবং এরাকট প্রভৃতি পথ্য-রন্ধনের সময়, আমাশয়-রোগের অবস্থা বুঝিয়া, ছাগদুধ ও বেল-গুঁঠ ব্যবহৃত হইতে পারে।

**সাগুর খিচুড়ি।** অনেক রোগী, বিশেষতঃ বালক-বালিকা-গণ, সহজে জল-সাগু বা দুধ-সাগু খাইতে চাহে না; এ-জন্ত চিকিৎসকেরা তাহাদিগকে ভুলাইবার নিমিত্ত, সাগুর খিচুড়ি পথ্যে ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। সকল-প্রকার রোগীর পক্ষে সাগুর খিচুড়ি ব্যবহার নিষিদ্ধ। বিশেষতঃ, উদরাময় ও আমাশয় প্রভৃতি রোগ-গ্রস্ত ব্যক্তিদিগকে কখন-ই উহা ব্যবহার করিতে দেওয়া উচিত নহে। অপরাপর রোগ ও পেট-ভার এবং ক্ষুধা-মান্দ্য থাকিলে উহা সম্পূর্ণ অব্যবস্থেয়। একরূপ স্থলে জল-সাগু ও দুধ-সাগু-ই এক-মাত্র ব্যবহার্য্য। যেরূপ নিয়মে সাগুর খিচুড়ি রাঁধিতে হয়, নিম্নে তাহা পাঠ কর।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—সাগু দুই তোলা, সোনা-মুগ বা গোটা মসুরের ডাল দুই তোলা, লবণ ছয় আনা, হরিদ্রা-বাটা এক সিকি, ধনে-বাটা এক সিকি, জীরা-মরীচ-বাটা দেড় আনা, ছোট-এলাচের দানা দুই রতি, ঘৃত বা মাখন আধ কাঁচা, জল আধ সের।

সাগু ও ডাল-গুলি বেশ করিয়া ঝাড়িয়া-বাছিয়া, শীতল জলে ধুইয়া, আধ সের জলের সহিত একটি পাক-পাত্রে উনানে মুছ জ্বালে চড়াও। জল গরম হইলে, এক-বার কাঠি দ্বারা নাড়িয়া-চাড়িয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখ। খুব ফুটিতে আরম্ভ হইলে, ঢাকনিটি খুলিয়া, হরিদ্রা ও ধনে-বাটা দিয়া, উত্তম-রূপ নাড়িয়া-চাড়িয়া, পুনর্বার ঢাকিয়া দেও। এই-রূপে কিছু-ক্ষণ জ্বাল পাইলে, বেশ স্ন-সিদ্ধ হইয়া আসিবে। যত-ক্ষণ পর্য্যন্ত দেখা যাইবে যে, জল ও সাগু স্ন-সিদ্ধ হইয়া মিশামিশি না হইয়াছে, তত-ক্ষণ মধ্যে মধ্যে পাক-পাত্রের ঢাকনি খুলিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া দিয়া, পুনরায় ঢাকিয়া রাখিবে; এবং স্ন-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, তাহাতে লবণ, ছোট-এলাচ ও দারুচিনি দিয়া এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া ঢাকিয়া রাখিবে। এই সময় জীরা-মরীচ-বাটা ও লবণ অল্প-পরিমাণ জ্বলে গুলিয়া, উহাতে ঢালিয়া দিবে। যখন দেখা যাইবে, বেশ

ফুটিতেছে, তখন তাহাতে ঘৃত বা মাখন দিয়া, ঘন-ঘন নাড়িয়া-চাড়িয়া নামাইয়া, অন্ততঃ কুড়ি মিনিট পর্য্যন্ত ঢাকিয়া রাখিবে। অনন্তর, ঢাকনি খুলিয়া, আহারের সময় এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া দিলে-ই, রোগীর উপযুক্ত পথ্য প্রস্তুত হইল।

হোমিওপ্যাথিক-মতে চিকিৎসা হইলে, জল-সাগু, দুধ-সাগু এবং সাগুর খিচুড়িতে কোন-প্রকার মসলা দেওয়া উচিত নহে। তবে সাগুর খিচুড়িতে কেবল-মাত্র হরিদ্রা ও লবণ ব্যবহৃত হইতে পারে।

সাগুর গুণ—লঘু পথ্য ও পুষ্টি-কর এবং ধারক।

**এরারকট।** অধিক দিনের এরারকট হইলে, উহা বিস্বাদ হইয়া থাকে, এ-জন্টাটাকা এরারকট পথ্যে ব্যবহার করা উচিত।

প্রথমে চা-চামচের দুই চামচ এরারকট, বড় দুই চামচ কাঁচা দুধে ভিজাইয়া রাখ। যখন দেখিবে, উহা দুধে ভিজিয়া বেশ মিশিয়া গিয়াছে, তখন তাহাতে আর তিন ছটাক গরম দুধ ঢালিয়া দাও। পরে একটি পরিষ্কৃত পাক-পাত্রে করিয়া মৃদু জ্বালে চড়াইয়া, তিন চারি মিনিট কাল অনবরত নাড়িতে থাক। অনন্তর, তাহাতে পরিষ্কৃত চিনি, মিহরির গুঁড়া অথবা বাতাসা দিয়া নামাইয়া লও। রুচি অনুসারে মিষ্ট দেওয়া আবশ্যক। অধিক মিষ্ট হইলে রোগীর মুখে ভাল লাগে না, ইচ্ছা হইলে থাইবার সময় রুচি-অনুসারে মিষ্ট ব্যবহার করিতে পারা যায়। কেহ কেহ সাগুর ত্রায় এরারকট-ও, দুধ না দিয়া কেবল-মাত্র জ্বালে চড়াইয়া থাকেন, এবং উহা ফুটিয়া কিছু জল মরিয়া আসিলে, তাহাতে অল্প-পরিমাণ দুধ ও মিষ্ট দিয়া নামাইয়া লয়েন। ফলতঃ, রোগীর অবস্থা এবং চিকিৎসার ব্যবস্থানুসারে দুধ ব্যবহার করা-ই স্ব-পরামর্শ।

কখন কখন জল-সাগু, জল-এরারকট এবং জল-বার্লি, মাছের ঝোল, মাংসের ঘূষ এবং পোর্ট কিংবা ব্রাণ্ডির সহিত ব্যবহৃত-ও হইয়া থাকে।

**বার্লি।** রোগীর পক্ষে বার্লি একটি সু-পথ্য; উহা আহার করিলে, পেট ঠাণ্ডা এবং বল বৃদ্ধি করিয়া থাকে। রোগীকে প্রত্যহ এক-রূপ পথ্য না দিয়া, সাণ্ড, এরার্কট এবং বার্লি পরিবর্তন করিয়া আহারের ব্যবস্থা করা ভাল।

বড় এক চামচ বার্লি, এক ছটাক ঠাণ্ডা জলে ভিজাও। যত-ক্ষণ জলের সহিত মিশ্রিত না হইবে, তত-ক্ষণ নাড়িতে থাক। অনন্তর, তাহাতে এক পোয়া গরম জল ক্রমে ক্রমে ঢালিয়া, নাড়িতে থাক। পরে জ্বালে দশ মিনিট রাখিয়া সিদ্ধ কর, কিন্তু নাড়া বন্ধ করিবে না। এই সময় রোগীর রুচি-অনুসারে উহাতে পরিমাণ-মত লবণ বা চিনি মিশাইতে পারা যায়। চিকিৎসকের ব্যবস্থানুসারে জলের পরিবর্তে গরম দুধ মিশ্রিত করা যাইতে পারে; কিন্তু অনবরত নাড়িতে হইবে।

**এরার্কট-পুডিং।** প্রথমে আধ আউন্স (অর্থাৎ প্রায় এক কাঁচা) এরার্কট, আধ আউন্স দুধ, একটা ডিম, সিকি আউন্স (অর্থাৎ প্রায় আধ তোলা) মাখন, এবং চা-চামচের এক চামচ নির্মূল দানা-দার চিনি বা মিছরির গুঁড়া সংগ্রহ করিয়া লইবে। পরে এরার্কট, দুধ ও চিনি বা মিছরির গুঁড়া একত্র মিশ্রিত করিয়া, দুধ-এরার্কট যেক্রমে জাল দিতে হয়, সেই-রূপে জাল দিয়া উত্তম-রূপে মিশাইয়া লইবে, এবং তাহা শীতল হইলে, ডিমটা ভাঙ্গিয়া, তাহার কুসুম অর্থাৎ হ'ল্‌দে অংশ তাহাতে মিশ্রিত করিয়া, নাড়িতে থাকিবে। অনন্তর সেই মিশ্রিত দ্রব্য, একটা মাখন-মাখন পিষ্টক-পাত্রে ঢালিয়া, আগুনের উপর বসাইয়া দিবে, কিছু-ক্ষণ পরে যখন দেখিবে, উহা ঈষৎ লাল্‌চে হইয়াছে, তখন নামাইয়া, অল্প গরম থাকিতে থাকিতে রোগীকে খাইতে দিবে।

**দুধ-টোপিওকা।** ইহা প্রস্তুত করিতে হইলে, অগ্রে আধ

আউন্স টেপিওকা, আধ পাইন্ট দুধ, এবং চা-চামচের এক চামচ পরিষ্কৃত চিনি বা মিছরির গুঁড়া সংগ্রহ করিয়া লইবে। সাগুর গ্রায় টেপিওকা প্রথমে জলে ভিজাইয়া রাখিবে, এবং পরে সাগু পাক করার গ্রায় ধীরে-ধীরে জাল দিয়া দুধের সহিত পাক করিবে। কিন্তু সাগু যেমন সহজে সিদ্ধ হয়, টেপিওকা সেরূপ সহজে সিদ্ধ হয় না বলিয়া উহাকে আধ ঘণ্টা অতি মৃদু-ভাবে জাল দিয়া স্ন-সিদ্ধ করিতে হয়। ইহা-ও সাগুর গ্রায় গরম এবং দুধের সহিত পান করায় রোগীর পক্ষে বল-কারক হয়।

**মাড়ি।** প্রথমে একটা পাত্রে কিস্কিং জৈ-চূর্ণ রাখিয়া, তাহাতে খানিক ঠাণ্ডা জল ঢালিয়া দিয়া, কুড়ি মিনিট ভিজাইয়া রাখিবে। পরে এক-খানা চামচের দ্বারা জৈ-চূর্ণ আটকাইয়া রাখিয়া, জলটা উত্তম-রূপে নিঙ্ড়াইয়া লইবে, এবং সেই নিঙ্ড়ান জল এক-খানা কড়ায় ঢালিয়া, আগুনের মৃদু আঁচে ফুটিয়া উঠা পর্য্যন্ত নাড়িতে থাকিবে। এই-রূপে দশ মিনিট সিদ্ধ করিবে; কিন্তু লাবধান, যেন পুড়িয়া বা ধরিয়া না যায়। অনন্তর আগুনের উপর হইতে নামাইয়া, 'উহাতে পরিমাণ-মত চিনি বা মিছরির গুঁড়া মিশাইয়া, ঈষৎক্ষণ থাকিতে থাকিতে রোগীকে খাইতে দিবে। চিনি না দিয়া, আধ আউন্স টাট্কা মাখম মিশাইয়া-ও খাইতে দেওয়া যাইতে পারে। আবশ্যক বোধ করিলে, জলের পরিবর্তে দুধ দিয়া-ও উহা পাক করা যায়, এবং একটু লবণ-ও মিশ্রিত করা যাইতে পারে। মাড়ি বল-কারক ও ঘর্ম-জনক খাদ্য।

**অন্ন-মণ্ড।** একটি ছোট তেল-মাখা বাটির এক বাটি অতি পুরাতন সফ্র চা'ল লইবে। প্রথমে চা'ল-গুলি উত্তমরূপে বাছিয়া, পরিষ্কার করিয়া ধুইয়া, একটা মাটির হাঁড়িতে পূর্বোক্ত বাটির বাইশ বাটি জল দিয়া, তাহাতে-ই চা'ল-গুলি ঢালিয়া দিবে। চা'ল লইবার সময় বাটিতে চুর দিয়া লইও না; কারণ, জল মাপিবার সময় জল ত আর চুর দিয়া লইতে পারিবে না। অতএব বাটির খেঁ পর্য্যন্ত জল

মাপিতে পারিবে, চা'লও সেই পর্য্যন্ত মাপিয়া লইবে। পূর্বোক্ত-রূপে চা'ল-জল একত্র করিয়া জ্বালে চড়াইয়া, এক ঘণ্টা সিদ্ধ করিবে। অধিক জ্বাল দিও না ; কারণ, তাহা হইলে জল মরিয়া যাইবে, অথচ ভাত সিদ্ধ হইবে না। ভাত গলা-গলা হইলে নামাইয়া, গরম থাকিতে উত্তমরূপে চট্কাইয়া একখানা পরিষ্কৃত মোটা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে, এবং রোগীর রুচি অনুসারে একটু কাগজি বা পাতিলেবুর রস কিঞ্চিৎ লবণ বা চিনি মিশ্রিত করিয়া, রোগীকে খাইতে দিবে। আবশ্যক বোধ করিলে উহার সহিত কিছু দুধ-ও মিশাইয়া দিতে পার।

**খই-মণ্ড**।—একটা মাটির পাত্রে কিছু জল দিয়া আগুনের উপর চড়াইয়া, জ্বাল দিতে থাকিবে। জল খুব ফুটিয়া উঠিলে, নামাইয়া, সঙ্গে সঙ্গে তাহাতে কিছু খই ছাড়িয়া দিয়া, পাচ মিনিট ঢাকিয়া রাখিবে। পরে ঢাকা খুলিয়া, অন্ন-মণ্ড যেক্রমে ছাঁকিতে ও খাওয়াইতে হয়, সেইরূপ ছাঁকিয়া লইয়া, রোগীকে খাইতে দিবে।

**রোগীর ভাত**। প্রথমে পুরাতন সরু গোটা চা'ল এক তোলা আন্দাজ লইয়া, তাহা উত্তম-রূপে ধুইয়া পরিষ্কার করিবে। পরে একটা মাটির হাঁড়িতে আধ সের আন্দাজ জল দিয়া, তাহাতে ধোয়া চা'ল-গুলি ঢালিয়া দিবে, এবং উনানে বসাইবে ; আধ ঘণ্টা জ্বাল দিবে। ভাত বেশ সু-সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া তাহার ফেন গালিয়া ফেলিবে, এবং ঠাণ্ডা হইলে, আবশ্যক-মত কিঞ্চিৎ লবণ বা চিনি মিশ্রিত করিয়া, রোগীকে খাইতে দিবে। রোগীর রুচি-অনুসারে ইহার সহিত একটু কচি পাতি বা কাগজি লেবুর রস মিশাইয়া-ও দেওয়া যাইতে পারে। এই ভাতকে সু-স্বাদ করা আবশ্যক হইলে, রাধিবার সময়ে উহার সহিত একটু দারুচিনি দিতে পার। এই-রূপ ভাত বেশ বল-কারক ; ইহাতে পেট ঠাণ্ডা রাখে ; এ-জন্ত সর্ব-প্রকার উদরাময়-রোগীর পক্ষে ইহা সু-পথ্য।

**দুধ-ভাত।** প্রথমে খুব পুরাতন সরু গোটা চা'ল এক তোলা আন্দাজ লইয়া, তাহা উত্তম-রূপে ধুইয়া পরিষ্কার করিবে। পরে তাহার সহিত আধ-গের দুধ ও আধ-তোলা চিনি মিশাইবে, এবং একটা মাটির হাঁড়িতে ঢালিয়া, মুছু আঁচে চড়াইয়া ধীরে-ধীরে জাল দিতে থাকিবে। ভাত স্থ-সিদ্ধ হইয়া নরম হইলে, নামাইয়া লইবে, এবং ঈষদুষ্ণ থাকিতে থাকিতে রোগীকে খাইতে দিবে। রোগীর পক্ষে ইহা বেশ বল-কারক পথ্য।

**মাংসের ব্রথ্ (ঝোল বা সুরুয়া)** ১ম প্রকার। প্রথমে আদ-নের টাটকা কচি মাংস লইয়া, তাহার চর্কি উত্তম-রূপে বাছিয়া ফেলিবে, এবং খুব ছোট-ছোট করিয়া কাটিয়া লইবে। তাহার পর আদ ছটাক পুরাতন সরু গোটা-গোটা চা'ল উত্তম-রূপে ধুইয়া পরিষ্কার করিয়া লইবে, এবং মাংস-খণ্ড-গুলিতে চা-চামচের সিকি চামচ লবণ মিশাইয়া, এক-খানি কড়াতে চা'ল ও মাংস রাখিয়া দিবে। অনন্তর কড়াতে প্রায় চৌদ্দ ছটাক আন্দাজ ঠাণ্ডা জল ঢালিয়া দিয়া, মুছু আঁচে ধীরে-ধীরে জাল দিতে থাকিবে এবং উপরে সরের মত যাহা ভাসিয়া উঠিবে, তাহা আস্তে-আস্তে তুলিয়া ফেলিয়া দিবে। এইরূপে এক ঘণ্টা জাল দিবার পর, মাংস-খণ্ড-গুলি সমস্ত তুলিয়া ফেলিয়া গরম-থাকিতে থাকিতে রোগীকে খাইতে দিবে। চা'ল না দিয়া, চাউ-লের গুঁড়া, ময়দা, বালি, ভুট্টা-চূর্ণ, টেপিওকা বা সাগু দেওয়া যাইতে পারে। চা'লের গুঁড়া, ময়দা, বালি, ভুট্টা-চূর্ণ দিতে হইলে তাহা ঠাণ্ডা জলে গুলিয়া, ব্রথ্ নামাইবার পনের মিনিট পূর্বে তাহাতে মিশাইয়া দিবে। টেপিওকা বা সাগু দিতে হইলে, তাহা প্রথমে এক ঘণ্টা ঠাণ্ডা জলে ভিজাইয়া রাখিয়া মাংস ও জলের সহিত এক-সঙ্গে কড়ায় দিয়া জাল দিয়া লইবে।

২য় প্রকার। পূর্বোক্ত-প্রকারে মাংস ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র করিয়া কাটিয়া



লইয়া একটা কড়ায় বা হাঁড়িতে জল দিয়া, তাহাতে সেই মাংস এবং গোটা-কতক আস্ত ধনে ও গোলমরীচ ছাড়িয়া দিবে, এবং উনানে বসাইয়া অতি ধীরে-ধীরে জ্বাল দিতে থাকিবে। উপরে সরের মত যে চক্কি ভাসিয়া উঠিবে, তাহা আস্তে-আস্তে তুলিয়া ফেলিবে। মাংস বেশ স্ফ-সিদ্ধ ও গলা-গলা হইলে, নামাইয়া চট্কাইবে এবং এক-খানা পরিষ্কার নেকড়াতে ছাঁকিয়া, পরিষ্কৃত শিশিতে রাখিয়া দিবে। রোগীর অবস্থা বুঝিয়া, শুদ্ধ এই ব্রথ্ দুই এক চামচ বা কিঞ্চিৎ ত্রাণ্ডির সহিত মিশাইয়া, রোগীকে খাইতে দিবে। এই-রূপ প্রস্তুত ব্রথ্, পাঁচ ছয় ঘণ্টা অবিকৃত থাকে; তাহার পর নষ্ট হইয়া যায়। সুতরাং ঐ সময়ের পরে, পুনর্ব্বার নূতন করিয়া ব্রথ্ প্রস্তুত করা আবশ্যক।

একটি কথা বিশেষ-রূপে মনে রাখিবে, রোগীর জন্ম ব্রথ্, মাছের ঝোল, বা অন্য যে কোনও ব্যঞ্জনাদি প্রস্তুত করিবে, তাহার কিছুতে-ই অধিক মসলা দিয়া পাক করিবে না। কারণ; ঐ-রূপ মসলা-সংযোগে-ই খাদ্য গুরু-পাক হইয়া পড়ে, এবং রোগীর দুর্ব্বল পাক-বস্তু তাহা জীর্ণ করিতে পারে না।

**রুটির মোরব্বা।** ইহা প্রস্তুত করিতে হইলে এক পোয়া ওজনের এক-খানা বাসি পাউরুটি, প্রায় তিন পোয়া পরিমিত জল, এবং আধ কাঁচা পরিষ্কৃত চিনি বা মিছরির গুঁড়া সংগ্রহ করিয়া লইবে। প্রথমে রুটি-খানিকে বেশ পাতলা করিয়া কাটিয়া, আগুনের উপর এমন ভাবে সঁকিয়া লইবে, যেন রুটির খণ্ড-গুলি ঈষৎ লালচে হয়, অথচ পুড়িয়া না যায়। তাহার পর নির্দিষ্ট পরিমাণ জল ও চিনি বা মিছরির গুঁড়া একত্রে এক-খানা কড়ায় ঢালিয়া আগুনের উপর চড়াইয়া, তাহাতে রুটির টুকরা-গুলি ছাড়িয়া দিবে, এবং যতক্ষণ পর্য্যন্ত উহা মোরব্বা আকারে পরিণত না হয়, তত-ক্ষণ পর্য্যন্ত ধীরে-ধীরে জ্বাল দিতে থাকিবে। মোরব্বার মত হইলে, নামাইয়া, উষ্ণাবস্থাতেই

ছাঁকিয়া লইবে, এবং গরম থাকিতে-থাকিতে রোগীকে খাইতে দিবে। রোগীকে কেবল এই মোরঝা-ও দেওয়া যাইতে পারে, অথবা চা বা কাকির সহিত মিশ্রিত করিয়া-ও দেওয়া যায়।

**টোষ্ট-ওয়াটার।** এক-খানা পাউরুটি লইয়া, পাতলা-পাতলা চাকা-চাকা করিয়া কাটিবে, এবং তাহারই এক চাকা লইয়া, তাহার দুই পিঠ আগুনে এমন করিয়া সঁকিবে, যেন বেশ কটা-কটা হয়, অথচ পুড়িয়া না যায়। তাহার পর সেই সঁকা রুটি একটা কুঁজা বা অল্প পাত্রে রাখিয়া, তাহাতে আধ সের ফুটন্ত জল ঢালিয়া দাও, এবং যতক্ষণ বেশ ঠাণ্ডা না হয়, ততক্ষণ ঢাকিয়া রাখ। শীতল হইলে-ই টোষ্ট-ওয়াটার প্রস্তুত হইল। ইহা বেশ স্নিগ্ধ-কারক ও ঠাণ্ডা।

**লেমনেড্।** প্রথমে একটা পাতি বা কাগজি লেবুকে টেবিলের উপর বারংবার ঘুরাইয়া নরম করিয়া লইবে, এবং তাহার গা হইতে পাতলা করিয়া, ছাল চাচিয়া ফেলিবে। পরে তাহার আগা ও গোড়ার সরু-ভাগ খানিকটা করিয়া কাটিয়া ফেলিয়া দিয়া, একটা পাথরের বা কাচের বাটিতে তাহার রস নিঙ্ড়াইয়া লইবে। অনন্তর সেই রসে অর্দ্ধেক ছাল ও আধ পাইন্ট গরম জল ঢালিয়া দিবে, এবং যত-ক্ষণ না বেশ ঠাণ্ডা হয়, তত-ক্ষণ বাটিটি বেশ করিয়া ঢাকিয়া রাখিবে। অনন্তর ঠাণ্ডা হইলে, ছাঁকিয়া লইয়া ব্যবহার করিবে। মিষ্ট করিবার জন্য উহার সহিত আধ ছটাক চিনি মিশাইয়া লইতে পারা যায়। কলিকাতা প্রভৃতি বড় বড় সহরে কলে প্রস্তুত লেমনেড্ কিনিতে পাওয়া যায়। পল্লীগ্রামে তাহা পাইবার সম্ভাবনা নাই; সুতরাং তথায় এই-রূপে লেমনেড্ প্রস্তুত করিয়া লইয়া, ব্যবহার করা যাইতে পারে। লেমনেড্ বেশ ঠাণ্ডা ও স্নিগ্ধ-কারক।

**অরেঞ্জোড।** ইহা প্রস্তুত করিতে, একটা কমলা লেবু এবং এক পোয়া গরম জল আবশ্যক। লেমনেড্ যে ঠাণ্ডা হইতে প্রস্তুত

করিতে হয়, সেই প্রণালীতে ইহা-ও প্রস্তুত করা যাইতে পারে। লেম-নেডের ঝায় ইহা-ও বেশ স্নিগ্ধ-কারক।

**ডিমের সরবত।** ইহা প্রস্তুত করিতে একটা টাটকা ডিম, চা-চামচের এক-চামচ পরিষ্কৃত চিনি, আধ পাইন্ট সোডার জল এবং একটু গরম দুধ আবশ্যক।

প্রথমে ডিমটা ভাঙ্গিয়া কেবল তাহার কুসুম অর্থাৎ হাল্‌দে অংশ-টুকু লইবে। পরে তাহাতে চিনি মিশাইয়া, এক-খানা কাঠের চামচ দিয়া, দশ মিনিট নাড়িতে থাকিবে। নাড়িতে-নাড়িতে যখন উহা সরের মত হইয়া উঠিবে, তখন উহাতে চা-চামচের দুই চামচ গরম দুধ মিশ্রিত করিয়া, যত-ক্ষণ পর্যন্ত বেশ নরম না হয়, তত-ক্ষণ চামচ-দিয়া নাড়িতে থাকিবে। পরে উহা একটি গেলাসে ঢালিয়া উহার সহিত আধ পাইন্ট সোডার জল মিশাইয়া, রোগীকে খাইতে দিবে। ইহা বেশ বল-কারক।

**চূণের জল।** একটা পরিষ্কার সাদা বোতলে খানিকটা টাটকা চূণ দিয়া, তাহাতে জল ঢালিয়া বোতলটি পূর্ণ করিবে, এবং বোতলটি ক্রমাগত নাড়িয়া-নাড়িয়া চূণ ও জল একত্র মিশাইয়া ফেলিবে। পরে বোতলের ছিপি বন্ধ করিয়া, এক রাত্রি রাখিয়া দিবে। পর-দিন প্রাতঃকালে দেখিবে, চূণ খিতাইয়া বোতলের মীচে জমিয়াছে, এবং উপরের জল স্ফটিকবৎ নির্মল হইয়াছে। এই-বার ছিপি খুলিয়া, জলের উপরে যে সর পড়িয়াছে, তাহা আশ্বে-আশ্বে ফেলিয়া দিবে, এবং পরিষ্কৃত জলটা অত্র একটা পরিষ্কার বোতলে ঢালিয়া লইয়া, কার্ক দিয়া তাহার মুখ বন্ধ করিয়া রাখিবে। এই-রূপে প্রস্তুত চূণের জল বিশেষ উপকারী।

শিশুদের পেটে দুধ জীর্ণ না হইলে বা তাহাদের দুধ-তোলা রোগ হইলে, দুধের সঞ্চিত চূণের জল মিশাইয়া খাওয়াইলে, বিশেষ উপকার

হয়। বয়স্ক রোগীদের-ও শুধু দুধ সহ্য না হইলে, তাহাতে চূণের জল মিশাইয়া দেওয়া যাইতে পারে। কাহার-ও শরীরে কোন স্থান পুড়িয়া গেলে, সম-পরিমাণ নারিকেল-তৈল ও চূণের জল একত্র ফেনাইয়া, এক-খানা পরিষ্কার স্ক নেক্‌ড়া তাহাতে ভিজাইয়া, দক্ষ স্থানের উপর দিয়া এবং তাহার উপর খানিক পেঁজা তুলা বসাইয়া, নেক্‌ড়া দিয়া বাঁধিয়া দিলে বিলক্ষণ উপকার হয়। ইহার তুল্য পোড়ার উৎকৃষ্ট ঔষধ আর নাই। অতএব গৃহস্থ-ঘরে চূণের জল সর্বদা প্রস্তুত থাকা উচিত।

**গন্ধভাদালি বা গাঁদালের বোল।** ওলাউঠা প্রভৃতি উদরাময়-রোগের পর, অন্ন-ব্যবহারের পূর্বে, চিকিৎসকেরা রোগীকে গাঁদালের বোল পথ্যে ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। গাঁদালের বোলে প্রায় কোন-প্রকার মসলা ব্যবহৃত হয় না; হরিত্রা-বাটা, ধনে-বাটা এবং লবণ জলে গুলিয়া, জ্বালে চড়াইতে হয়। এবং ফুটিতে আরম্ভ হইলে, তাহাতে গাঁদালের পাতা ছাড়িয়া দিতে হয়। খানিক-ক্ষণ উহা জ্বালে থাকিলে, একটু ঘন হইয়া আসে, তখন তাহা নামাইয়া লইলে-ই গাঁদালের বোল প্রস্তুত হইল। কেহ কেহ আবার পূর্বে গাঁদালের পাতা না দিয়া, সম্বর দেওয়ার সময় উহা ফোড়ন দিয়া-ও পাক করিয়া লয়েন।

**টেপিওকা।** টেপিওকা ব্রাজিল-দেশীয় একপ্রকার উদ্ভিদ-জাত খাদ্য। অত্যন্ত লঘু-পাক এবং পুষ্টিকর বলিয়া, ডাক্তার-গণ উহা পথ্যে ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। সাগু, এরাকুট, এবং বালির গ্রায় ইহা এ-দেশে বিক্রয় হইয়া থাকে। টেপিওকা রন্ধন-সম্বন্ধে বিশেষ কোন নিয়ম নাই। সাগু প্রভৃতি যে প্রণালীতে রাঁধিতে হয়, টেপিওকা রাঁধিবার নিয়ম-ও ঠিক সেই-রূপ। স্বতরাং উহা রাঁধিবার স্বতন্ত্র নিয়ম লিখিত হইল না।

**পোরের ভাত।** বালক-বালিকাদিগের উদরাময়-রোগে

এবং অগ্নি-মান্দ্যে পোরের ভাত অত্যন্ত উপকারী। পোরে রাখিতে হইলে, কেবল-মাত্র ঘুঁটের জ্বালে পাক হইয়া থাকে। দুই কিংবা আড়াই হাত বেড় এবং ষোল সতর আঙ্গুল উচ্চ করিয়া ঘুঁটে সাজাইয়া, তাহাতে আগুন দিলে, পোর প্রস্তুত হইল। অনন্তর, সেই ঘুঁটের স্তবকের উপর হাঁড়ি চড়াইবে। পোরের ভাতের জন্ত খুব পুরাতন অথচ মিহি চা'ল-ই ভাল।

প্রথমে চা'ল-গুলি উত্তম-রূপে ঝাড়িয়া ও হাত-বাড়াই করিয়া ভাসা জলে বারংবার ধুইয়া লইবে। ধুইতে-ধুইতে যখন দেখা যাইবে, চা'ল-ধোয়া জল, জলের স্বাভাবিক বর্ণের তায় হইয়াছে, তখন পাক-পাত্রে ঢালিয়া দিবে। সচরাচর যে-পরিমাণ জলে অন্ন পাক হইয়া থাকে, এই রন্ধনে তাহা অপেক্ষা জলের পরিমাণ কিছু বেশী দিতে হয়। হাঁড়িতে চা'ল ও জল দিয়া, উহা জ্বালে বসাইয়া রাখিতে হয়। ঘুঁটের মুহু-মুহু জ্বালে উহা বেশ সু-সিদ্ধ হইয়া আইসে। যখন দেখা যাইবে, অন্ন বেশ সু-সিদ্ধ হইয়াছে, তখন তাহার মাড় বা ফেন গালিয়া লইলে-ই পোরের ভাত পাক হইল।

পোরের ভাত দুই-প্রকার নিয়মে রাখা হইয়া থাকে। উপরি-ভাগে যে নিয়মে লিখিত হইল, তাহা-ই রোগীর উপযুক্ত; আর এক-প্রকার নিয়মে পোরের ভাত পাক করিয়া, গৃহস্থ-গণ ছোট-ছোট ছেলে-মেয়ে-দিগকে আহ্বার করিতে দিয়া থাকেন। এই ভাতের মাড় গালা হয় না। তাঁহার চা'ল ও জল এক-বারে, ছোট একটি হাঁড়িতে করিয়া, পুরোক্ত ঘুঁটের স্তূপের উপর চাপাইয়া থাকেন। জ্বালে চা'ল বেশ সিদ্ধ হইয়া, অবশেষে তাহা জলের সহিত মিলিত হইয়া, ভাত হইয়া উঠে। যদি-ও ইহা আহ্বারে এক-প্রকার মিষ্ট আশ্বাদনের হয়, কিন্তু ফেন থাকাতে, তাহা অত্যন্ত গুরু-পাক হইয়া থাকে। এ-জন্ত সুস্থ-দেহের পক্ষে-ই এরূপ ভাত প্রশস্ত। কোটা-প্রকার উদরাময় রোগে যেন এরূপ অন্ন ব্যবহৃত না হয়।

**হাত-গড়া রুটি ও পাউরুটি।** এ-দেশে প্রথম-প্রকার রুটি খাওয়ার প্রথা অনেক কাল হইতে প্রচলিত আছে। ইয়ুরোপীয়েরা শেষ প্রকার রুটি খাইয়া থাকেন। পাউরুটি ফাপা বলিয়া শীঘ্র জীর্ণ হয়। এ-দেশের হাত-গড়া রুটি, বিশেষতঃ উত্তর-পশ্চিম অঞ্চলের চাপাতি রুটি নিরেট বলিলে-ও বলা যায়, এবং খাইলে শীঘ্র জীর্ণ হয় না ; এ-জন্ত তথাকার দরিদ্র লোকেরা অডহর-ডাল দিয়া, ঐ রুটি দিনে এক-বার খাইলে, চব্বিশ ঘণ্টার জন্ত নিশ্চিন্ত থাকে। গমের ময়দা বা আটার রুটি সর্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট। স্নজির রুটি বল-কারক, কেন-না, উহা গমের গ্লুটেন বা সার পদার্থ। ময়দা বা আটাতে ষ্টার্চ বা আরা-রুটের মত অধিক অসার পদার্থ মিশ্রিত আছে। স্নজির পাউরুটি অতি উৎকৃষ্ট। এখানে রুটি-ওয়ালারা যে রুটি প্রস্তুত করিয়া বেচে, তাহাতে ময়দার চা'লের আটা মিশ্রিত থাকে। ইহাতে বিশেষ হানি নাই, কিন্তু রাস্তার ধারের দোকানে প্রস্তুত রুটিতে ধূলা ও বালি যথেষ্ট পরিমাণে মিশ্রিত থাকাতে, তাহা খাইলে পেটের অসুখ হয়। দেশীয় ব্রাহ্মণেরা যে রুটি ও বিস্কুট বিক্রয় করে, তাহাতে অর্দ্ধ-ভাগ চা'লের আটা আছে। এ-জন্ত তাহা অপেক্ষা অল্প ভাত খাওয়া-ই শ্রেয়ঃ। রাস্তার ধারের দোকানের রুটি অপেক্ষা, হাত-গড়া ফুড়া রুটি ভাল।

\* **প্রভুতঃ** এ-দেশে অধিক-সংখ্যক বাঙ্গালী ডাক্তার-কবিরাজেরা জ্বরাক্রান্ত রোগীদের যে পথ্য দিয়া থাকেন, তাহা কিছু অসঙ্গত বোধ হয়। কবিরাজেরা জ্বরাক্রান্ত রোগীদের জ্বালাপ বা রেচক ঔষধ প্রায় কখন-ও দেন না, এ-জন্ত তাঁহারা পথ্যে মিছরি বা অল্প জল-সাণ্ডুর অধিক কিছু ব্যবস্থা করেন না। ইহাতে রক্তের পরিমাণ বা সারত্ব কমিয়া যাওয়াতে, সামান্য জ্বরের প্রকোপ ক্রমে হ্রাস পায়। কিন্তু ডাক্তারেরা এক দিনে-ই রেচক, ঘর্ম-কারক ও মূত্রকারক ঔষধে রক্তের ময়লা ও পরিমাণ শীঘ্র হ্রাস করিয়া ফেলেন। তাহার উপর জল-সাণ্ডুর বা অল্প-দুধ-ও খাওয়াইয়া,

রোগীকে মৃতকল্প অবস্থায় আনা বা নিরাহারে সামান্য জরকে বিকার-জরে পরিণত করা, নিতান্ত যুক্তি-হীন বোধ হয়। আবার রোগী যখন ক্রমে ভাল হইতে থাকে, তখন আহাৰ্য্য দ্রব্যে পুষ্টি-কারিতা গুণ অনুসারে ক্রমে পরিবর্তন হওয়া উচিত বোধ হয়।

দ্বিতীয়তঃ গমের ঋটি যে, ভাতের অপেক্ষা অধিক বল-কারক, বোধ হয়, ইহাতে কাহার-ও সন্দেহ নাই; কেন-না, ভাত অপেক্ষা গমে নাইট্রোজিন্‌স্ পদার্থের ভাগ অধিক। ইহা ভিন্ন, ময়দার ঋটি অপেক্ষা আস্ত ভাত সহজে জীর্ণ হয়, এই সকল যদি সত্য হইল, তবে বিজ্ঞ রোগীকে প্রথম দুধ-ভাত, পরে দুধ-ঋটি না দিয়া, ঠিক তাহার বিপরীত পথ্য কবিরাজ ও তাঁহাদের অনুকরণ-কারী ডাক্তারেরা কি কারণে ব্যবস্থা করিয়া থাকেন, তাহা কিছু-ই বুঝা যায় না। যদি বলা যায় যে, ঋটিতে জলের ভাগ কম ও ভাতে অধিক, সেই-জন্ম ঋটি বা শুষ্ক-পথ্য প্রথমে দেওয়া হয়, তাহা হইলে জরাক্রান্ত রোগীকে প্রথমে মিছরির জল, জল-নাগ ও দুধ-সাণ্ড ইত্যাদি যে দেওয়া হয়, তাহা-ও কি শুষ্ক পথ্য? এবং ডাক্তারেরা জরের উপর উত্তাপের সময় জল, তেঁতুলের সার-মিশ্রিত ও অগ্ন্যান্ন স্নিগ্ধ-কারী পানীয় যথেষ্ট পরিমাণে দিয়া থাকেন কেন? এই সকল অসঙ্গত চিকিৎসা যত শীঘ্র পরিবর্তিত করা যায়, তত-ই এই রোগাহত গ্রীষ্ম-প্রধান দেশের যে মঙ্গল হইবে, তাহাতে আর সন্দেহ নাই।

হাত-গড়া ঋটি অপেক্ষা পরোটা ভাল। কারণ, পরোটার পরতে পরতে ফাঁক থাকাতে উহা ভাল-রূপ সিদ্ধ হয়; স্বতরাং সহজে জীর্ণ হয়। পাতলা ঋটি-ও মোটা ঋটি অপেক্ষা সহজে জীর্ণ হয়। ফুঙ্কা ঋটি সর্বাপেক্ষা জীর্ণ-কর। যাহারা কুশ, তাহারা ঘূতে ভাজা ঋটি বা পরোটা খাইতে ক্রমে অভ্যাস করিবে। এই সকলকে সাধারণতঃ লুচি বলা যায়। লুচি হইলে, অগ্ন্যান্ন আহাৰ্য্য দ্রব্যের সঙ্গে তৈল বা ঘৃত খাওয়া

অনাবশ্যক। ঠাণ্ডা লুচি অপেক্ষা গরম লুচি খাইতে সু-স্বাদু এবং শীঘ্র জীর্ণ হয়। লুচি, আলু-পটোলের ডালনা দিয়া খাইলে, সহজে জীর্ণ হয়। যাহাদের জীর্ণ-শক্তি অধিক বা একবেলা খায়, তাহারা ডা'ল দিয়া-ও খাইতে পারে। কেহ কেহ লুচি দুধে ভিজাইয়া খায়; কিন্তু যাহাদিগের জীর্ণ-শক্তি প্রবল নহে, তাহারা রুটি বা লুচি আহারের অন্ততঃ তিন চারি ঘণ্টা পরে দুধ খাইবে। এই সকল বল-কারক সামগ্রী খাইলে, প্রত্যাহ ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম করিতে হয়, নতুবা শরীর অসুস্থ হইয়া অম্মতে গরল উৎপত্তি করে।

**ডাল পাউরুটির পরীক্ষা।** উহা সমানভাবে ফাঁপা বা স্ফুস্ক-স্ফুস্ক ছিদ্র-ময় হইবে, অথচ এই পরিমাণে শক্ত হইবে, যেন মেজের ছুরী দিয়া উহার সুরু সুরু শ্লাইস বা ফালি করা যায়। পাউরুটি যে দিন প্রস্তুত হইবে, সেই দিন গরম না খাইয়া, তাহার পর-দিন খাইলে, রুটির ঘ্রাণে বা আশ্বাদনে অগ্ন্যুত্তাপ থাকিবে না। স্বজির রুটি সর্বাপেক্ষা বল-কারক। শ্রম-জীবীদের রুটিতে অস্থি-পুষ্টি-কর অল্প ভূষি থাকা উচিত। যাহারা কিছু-মাত্র শারীরিক পরিশ্রম করে না, তাহারা এই-প্রকার রুটি কিছুতে-ই হজম করিতে পারে না। চা'লের আটা, শিরীষ বা 'ফটুকিরি-মিশ্রিত করিয়া, অনেকে কৃত্রিম পাউরুটি প্রস্তুত করে, কেন-না, ঐ সকল রুটি শস্তা ও শীঘ্র শুষ্ক হয়। যাহার মধ্যে মধ্যে কার্বলিক এসিড বাস্পের ভাগ অধিক, তাহা-ই খাওয়ার পক্ষে উত্তম। উইল্‌সন্-হোটেলে এক-প্রকার পাউরুটি বিক্রয় হইয়া থাকে, রোগীদের পক্ষে তাহা অতি উপযুক্ত খাদ্য।

**ওগ্‌লা।** বৈজ্ঞ-গণ জরাদি-লজ্যনের পর প্রথমে ওগ্‌লা, পথ্যে ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। চা'ল ও সোনা-মুগের ডা'লে উহা প্রস্তুত হইয়া থাকে। পথ্যে পুরাতন সুরু চা'লই প্রশস্ত। রোগীর পরিপাক-শক্তি ও অবস্থা-ভেদে চা'ল নির্বাচিত হইয়া থাকে। সামান্যতঃ দুই তিন বৎসরের পুরাতন চা'ল হইলে-ই চলিতে পারে। আবার, কখন



পাঁচ, সাত অথবা ততোধিক বৎসরের পুরাতন চা'লও ব্যবহৃত হইয়া থাকে। চা'ল-মাত্র-ই হাত-বাছাই করিয়া লওয়া আবশ্যক।

রোগীর পক্ষে সোনা-মুগের ডা'ল ব্যবস্থা হইয়া থাকে। সোনা-মুগের অভাবে অগ্রান্ত মুগ ব্যবহৃত হয়। কেহ কেহ মসুর-ডা'ল-ও ব্যবস্থা দিয়া থাকেন।

রোগীর অবস্থানুসারে, ওগুরার চা'ল-ডা'লের ব্যবস্থা হইয়া থাকে। কোন কোন রোগীর জন্য অর্ধেক চা'ল ও ডা'ল ব্যবহৃত হয়, আবার কাহার কাহার জন্য তিন ভাগ ডা'ল এবং সিকি ভাগ চা'ল ব্যবহৃত হইয়া থাকে। খিচুড়ি রান্নার নিয়মানুসারে ওগুরা রাঁধিতে হয়। তবে প্রভেদের মধ্যে ওগুরায় ঘৃত, এবং মসলাদি ব্যবহৃত হয় না। মসলার মধ্যে হরিদ্রা, লবণ এবং সামান্য-রূপ ধনে ও জীরা-মরীচ-বাটা ব্যবহৃত হইয়া থাকে। আর উহা পাতলা করিয়া রাঁধিতে হয়।

**খৈএর ওগুরা।** কোন-কোন সময়ে দেখিতে পাওয়া যায়, বৈজ্ঞ-গণ চা'লের পরিবর্তে খৈ পথ্যে ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। চা'লের স্থায় খৈএর-ও গুণাগুণ বিবেচনা করিয়া, পথ্যে ব্যবহার করা আবশ্যক।

চা'ল ও ডা'লের ওগুরা যে নিয়মে পাক করিতে হয়, খৈএর ওগুরা রাঁধিবার নিয়ম-ও সেই-রূপ। তবে প্রভেদের মধ্যে, উহা ~~ধনে~~ <sup>ধনে</sup> ও জীরা-মরীচ-বাটা ব্যবহৃত হয় না। খৈ, ডা'ল এবং লবণ, এক-সঙ্গে সিদ্ধ করিয়া লইলে-ই খৈএর ওগুরা প্রস্তুত হইল। রঙের জন্য কেহ কেহ সামান্য-রূপ হরিদ্রা দিয়া থাকেন।

খৈ অত্যন্ত উপকারী খাদ্য। বৈজ্ঞ-শাস্ত্রে উহার গুণ যথা—তৃষ্ণা, সর্দি, অতিসার, প্রমেহ, মেদ ও কফ-নাশক। কাস-পিত্তোপশমক, অগ্নি-কারক, লঘু এবং শীতল।

**খৈএর মণ্ডা।** গরম জলে খৈ ঢালিয়া দিয়া, মুহূ জ্বলে সিদ্ধ

করিতে হয়। জ্বালে ফুটিবার সময় সর্বদা কাঠি দ্বারা ঘুঁটিয়া দেওয়া আবশ্যক। এই-রূপ অবস্থায় কিছু-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে, উহা বেশ গলিয়া বাইবে। অনন্তর নামাইয়া রাখিবে, এবং একটু শীতল হইলে, এক-খানি পরিষ্কৃত কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। ছাঁকিবার সময় যে ঘন তরল পদার্থ নির্গত হইবে, তাহাতে মিছরি গুঁড়া কিংবা চিনি মিশাইয়া, রোগীকে আহার করিতে দিতে পারা যায়। অল্প-পীড়ায় অর্থাৎ যখন অল্প কোন দ্রব্য ভাল-রূপ পরিপাক হয় না, আহার করিলে বমি হইয়া থাকে, তখন, থৈ উত্তম পথ্যের কাজ করে। থৈ, দুধে ভিজাইয়া আহার করিলে-ও উপকার হয়। থৈএর গুগ্গু, থৈএর মণ্ড এবং থৈ-দুধ প্রভৃতি যাহা-ই পথ্যে ব্যবহৃত হয়, ব্যবহার করিবার পূর্বে দেখা উচিত, থৈ রোগীর উপযুক্ত কি না। কারণ, অধিক দিনের বাসী এবং সকল প্রকার ধানের থৈ রোগীর পক্ষে উপযুক্ত নহে। এ-জন্ত অগ্রে থৈ নির্বাচন করিয়া লইতে হয়। যে-সকল থৈ ফুলিয়া অর্থাৎ ফুটিয়া থাকে, নিরেট কিংবা পোড়া নয়, সেই সকল থৈ পথ্যে ব্যবহার করা উচিত। থৈ-গুলি উত্তম-রূপ হাত-বাছাই করিয়া লওয়া আবশ্যক। বাসী চিমুসিয়া থৈ পরিত্যাগ করা উচিত।

**কাঁচকলার মণ্ড।** আমাশয় প্রভৃতি উদরাময় রোগে, যখন কোন দ্রব্য-ই পরিপাক হয় না, অনবরত বাহে হইতে থাকে, তখন কোন কোন কবিরাজ কাঁচকলার মণ্ড পথ্যে ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। কাঁচকলার মণ্ডে কোন-প্রকার মসলাদি ব্যবহৃত হয় না। প্রথমে কলার উপরি-কার খোসা ছাড়াইয়া, তাহা ফালা-ফালা করিয়া, শীতল জলে ডুবাইয়া রাখিবে। পরে জল হইতে তুলিয়া পাক-পাত্রে জলের সহিত সিদ্ধ করিবে ও সিদ্ধ হইলে তাহা নামাইবে। হাত-সহ হয় এরূপ ঠাণ্ডা হইলে জলের সহিত তাহা বেশা করিয়া চটকাইবে। চটকান হইলে, এক-খানি পরিষ্কৃত নেকড়ায় ছাঁকিয়া

লইবে। এই মণ্ড অল্প-অল্প পরিমাণে পথ্যে ব্যবহার করিলে, রোগীর বল-বৃদ্ধি হইবে এবং পেট আঁটিয়া উঠিবে। আহারের সময় মিষ্টান্নাদ করিবার জ্ঞাত তাহাতে অল্প-পরিমাণে মিছরি, চিনি কিংবা বাতাসা মিশাইতে পারা যায়। উদরাময়-রোগীর পথ্যে লবণ-ব্যবহার যত কম হয়, তত-ই ভাল। কাঁচকলার ত্রায় মানকচূর-ও এই-প্রকার মণ্ড ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

**স্বব-মণ্ড।** যব জলে ভিজাইয়া, টেকিতে খুসিলে খোসা উঠিয়া যায়। পরে রৌদ্রে শুকাইয়া, ঝাড়িয়া লইলে-ই যবের চা'ল প্রস্তুত হয়।

এখন এই চা'ল সামান্য থেঁত করিয়া, তাহার আধ পোয়া এবং দুই সের জল এক-সঙ্গে পাক করিবে। এক পোয়া অবশিষ্ট থাকিতে নামাইবে। শীতল হইলে, কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। ইহাকে যবের মণ্ড কহে। ইচ্ছা হইলে, উহাতে জল মিশাইয়া, আর-ও পাতলা করিতে পারা যায়। উহাতে লেবুর রস, মিছরি কিংবা ইস্কু-চিনি মিশাইয়া পথ্য দিতে পারা যায়। পিত্ত-জ্বর, বাত-পিত্ত-জ্বর এবং পিত্ত-শ্লেষ্ম-জ্বরে ইহা অতি সু-পথ্য।

**স্বব-পলতা।** যবের চা'ল আধ পোয়া, পলতা দুই তোলা, এক সের জলের সঙ্গে পাক করিয়া, আধ পোয়া থাকিতে নামাইবে, এবং ছাঁকিয়া পান করিতে দিবে। পেট-জ্বালা, বমির ভীষ, দাহ এবং তৃষ্ণা এই পথ্যে নিবারণ হয়। পিত্ত-জ্বরে ইহা বিশেষ উপকারী।

**মান-মণ্ড।** বৈজ্ঞ-শাস্ত্র-মতে মান-মণ্ড এক-প্রকার পথ্য বা ঔষধ-মধ্যে পরিগণিত। আমাশয়, গ্রহণী প্রভৃতি উদরাময়-রোগে এবং শোথের অবস্থায় উহা যাব-পর-নাই উপকারী পথ্য।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মানকচূর গুঁড়া এক তোলা, পুরাতন আতপ-চা'লের গুঁড়া দুই তোলা, দুধ (খাঁটি) একুশ তোলা, মিছরি অল্প-মাত্র।

প্রথমতঃ, মানকচূ লম্বা-ভাবে চিরিয়া, কুরুণী-দ্বারা তাহার ভিতরের শাঁস কুরিয়া লইবে। অনন্তর, তাহা রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া, শিলে বাটিয়া গুঁড়া করিলে-ই মানকচুর গুঁড়া প্রস্তুত হইল।

মান-মণ্ডের জন্ম আতপ-চাঁল যত পুরাতন ও মিহি হয়, তত-ই সর্বোৎকৃষ্ট। কারণ, উহারোগীর জন্ম যখন ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তখন নূতন চাঁল হইলে, পীড়া বৃদ্ধি করিয়া তুলে। চাঁল-গুলি হাত-বাছাই করিয়া, উত্তম-রূপ গুঁড়া করিয়া লইবে।

নির্জল দুধ-ই মান-মণ্ডের পক্ষে সম্পূর্ণ প্রশস্ত; কারণ, যে সকল রোগে এই পথ্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তাহাতে জল অত্যন্ত অপকারী, এজন্য খাঁটি গো-দুগ্ধ \* ব্যবহার করিতে হয়।

লিখিত উপকরণ-গুলি সংগ্রহ করিয়া একটি পরিষ্কৃত পাক-পাত্রে দুধ জ্বালে চড়াইবে এবং উহার এক বলক উঠিলে, তাহাতে কচুর গুঁড়া দিয়া, আস্তে-আস্তে নাড়িবে। এ-দিকে, চাঁলের গুঁড়া জলে গুলিয়া, ঐ দুধে ঢালিয়া দিবে। চাঁলের গুঁড়া জলে না গুলিয়া, অমনি ঢালিয়া দিলে চাপ বাধিয়া উঠে। সুতরাং, জলে গুলিয়া দেওয়া-ই ভাল। চাঁলের গুঁড়া আস্তে-আস্তে নাড়িবে। অনন্তর তাহাতে আবশ্যক-মত মিছরির গুঁড়া দিয়া নাড়িতে-নাড়িতে যখন দেখা যাইবে, উহা স্ফূজিত পায়পের মত হইয়া উঠিয়াছে, তখন তাহা নামাইয়া লইলে-ই মান-মণ্ড পাক হইল। মান-মণ্ডের পরিমাণ অধিক কিংবা অল্প করিতে হইলে, লিখিত পরিমাণানুসারে মাত্রা অধিক কিংবা অল্প করিয়া লইতে হয়। এই খাদ্য কেবল যে রোগীর পথ্য, এরূপ নহে, উহা, মোহন-ভোগের দ্বারা স্ফূজিত অথচ অত্যন্ত উপকারী।

পুরাতন চাল-কুমড়া ও ক্ষত-ডুমুর ভাজা।  
যে কোন-প্রকার রক্তস্রাব, অর্থাৎ ঋতু-ঘটিত কিংবা বমি সহিত অথবা

\* চিকিৎসকের ব্যবস্থানুসারে স্থলবিশেষে ছাগ-দুগ্ধ ব্যবহৃত হইবে পারে।

নাসিকা প্রভৃতি স্থান হইতে হউক, রক্তশ্রাব হইলে, পুরাতন চাল-কুমড়া ও যজ্ঞ-ডুমুর আহার করিলে, অত্যন্ত উপকার হইয়া থাকে। বৈজ্ঞ-শাস্ত্রে এই উভয়-বিধ তরকারির বিস্তর গুণ বর্ণিত আছে। কেবল-মাত্র যে গুণ বর্ণিত আছে, এরূপ নহে; উহা ব্যবহার করিলে, প্রত্যক্ষ উপকার দেখিতে পাওয়া যায়। এজন্ত রক্তশ্রাব-রোগে উহা ব্যবহার করা ভাল। চাল-কুমড়া যত পুরাতন হয়, তত-ই উত্তম। কুমড়ার উপরকার ছাল এবং ভিতরের বীচি ও আঁত ফেলিয়া দিয়া, উহা চাকা-চাকা করিয়া কুটিয়া লইবে, এবং জলে উত্তম-রূপ ধুইয়া, ঘূতে ভাজিয়া লইলে-ই খাওয়ার উপযুক্ত হইল। তরকারি ভাজিবার সময় তাহাতে যে লবণ ও হরিদ্রা মাখাইয়া লইতে হয়, তাহা বোধ হয়, সকলে-ই অবগত আছেন। কুমড়া-ভাজার ঞায় ডুমুর চাকা-চাকা করিয়া ভাজিতে হয়। এই দুই তরকারি পথ্য ও ঔষধের ঞায় উপকারী, তাহা যেন বেশ মনে থাকে।

**পলতার ডালনা।** কাঁচকলা, আলু, ডুমুর, বেগুন, খোড়, কচুমুখী, লাল-আলু প্রভৃতি আনাজ এবং বড়ি, তৈল, ঘূত, লবণ, গোটা-সরিষা ও বাটা-সরিষা, ধনে-বাটা, হরিদ্রা-বাটা, তেজপাতা, জীরামরীচ-বাটা, আদা, দধি, চিনি বা বাতাসা, এই সকল উপকরণ দ্বারা পলতা-ডালনা রাধিবার ব্যবস্থা। কিন্তু যে সকল তরকারি বা আনাজের তালিকা দেওয়া হইল, সকল-গুলি এক-সঙ্গে রাধিতে হইবে, তাহা যেন কেহ মনে না করেন। ঐ সকল তরকারির মধ্যে দুই-এক-রকম লইয়া রাধিলে চলিতে পারে।

প্রথমে তরকারি কুটিয়া রাখিবে। কাঁচকলা, ডুমুর প্রভৃতিতে একটু হরিদ্রা মাখিয়া রাখিতে হয়। আর পলতায় সামান্য লবণ মাখিয়া রাখিবে। পরে তৈল বা ঘূতে তরকারি-গুলি (বেগুন ব্যতীত) অল্প কসিয়া লইবে। পরে হরিদ্রা, সরিষা-বাটা জলে গুলিয়া উনানে চড়াইবে।

ফুটিয়া আসিলে, কশা তরকারি ও বেগুন, পলতা উহাতে ঢালিয়া দিবে। যেমন ফুটিতে থাকিবে, অমনি বড়ি দিবে। একটু পরে জীরামরীচ-বাটা, লবণ, দুধ, সামান্য মিষ্ট দিবে। ঝোল অধিক থাকিলে অল্প ময়দা দিবে। অনন্তর তেজপাতা, সরিষা ফোড়ন দিয়া ব্যঞ্জন সম্বরা দিবে। এই সময় আদা ছেঁচিয়া, তাহার রস দিলে বেশ মুখ-রোচক হইবে। একটু পরে লবণ দিয়া নামাইয়া লইবে।

**পলতার বড়া।** পথ্যে পলতার কচি-কচি পাতা ব্যবহৃত হয়। পলতার পাতা এবং কচি-কচি ডগা, রোগীর মুখে বেশ লাগিয়া থাকে। উহা কেবলমাত্র যে, মুখে ভাল লাগিয়া থাকে, এরূপ নহে; পলতা অত্যন্ত উপকারী। অনেক স্থলে উহা ঔষধের ত্রায় উপকার করিয়া থাকে। পিত্ত-দমন করিতে পলতা পরম ঔষধ। খালি পলতা, তৈল অথবা ঘূতে ভাজিয়া খাইলে-ও উপকার হইয়া থাকে। জলে বেসন গুলিয়া, তাহাতে পরিমাণ-মত লবণ দিয়া, পলতা ঐ গোলায় ডুবাইয়া তৈল কিংবা ঘূতে ভাজিলে-ই পলতার বড়া হইল। ময়দা বা পিটালি এবং লবণ এক-সঙ্গে গুলিয়া, তাহাতে পলতা ডুবাইয়া ভাজিলে-ও বড়া পাক হইতে পারে।

ভিজা মুগ ও পলতা এক-সঙ্গে বাটিয়া তাহাতে পরিমিত লবণ মিশ্রিয়া, তদ্বারা বড়া ভাজিয়া লইতে হয়। উদরাময়-রোগে কোন-প্রকার ভাজা, পোড়া এবং তৈল-ঘূতাদি ব্যবহার করা উচিত নহে।

**কন্দির ঝোল ও হিঞ্জে শাক।** হামের \* গীড়ায়, প্রথমে রোগীকে কন্দির ঝোল পথ্য দেওয়া হইয়া থাকে। কন্দির শাক কুটিয়া উত্তম-রূপ ধুইতে হয়। পরে শাকের পরিমাণ-মত, জল, হরিদ্রা ও ধনে-বাটা এবং লবণ গুলিয়া, জ্বালে চড়াইতে হয়। জ্বালে উহা ফুটিতে আরম্ভ করিলে, তাহাতে শাকগুলি ফেলিয়া দিয়া, অল্প-ক্ষণ সেই অবস্থায়

\* কোন কোন স্থানে হামকে মিলমিলা কহিয়া থাকে।

রাখিতে হয়, এবং স্ন-সিদ্ধ হইলে নামাইয়া সামান্ত তৈলে সাতলাইয়া লইলে-ই, কন্দির ঝোল প্রস্তুত হইল। রোগীকে শাক না দিয়া, কেবল-মাত্র ঝোল আহার করিতে দিতে হয়। কন্দি-শাকের গ্ৰায় হিঞ্চে- (হেলাঞ্চ) শাক-ও ভাতে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। পিত্ত-বৃদ্ধি হইয়া হাত-পা এবং চোক-জ্বালা উপস্থিত হইলে, হিঞ্চে অত্যন্ত উপকারী। উহা ভাতে দিয়া খাইতে হয়। ভাতে-ভিন্ন, প্রাতে খালি পেটে এক চটাক হিঞ্চে-শাকের রস ও এক পোয়া কাঁচা ছুধ, এক-সঙ্গে মিশাইয়া খাইলে-ও, পিত্ত-দমন হইয়া থাকে।

**শিঙ্গী ও মাগুর মাছের ঘূষ।** শিঙ্গী ও মাগুর মাছের ঝোল রোগীর পক্ষে বেশ বল-কারক। রোগীর অবস্থা বুঝিয়া সাগু, বালি, রুটি এবং অন্নের সহিত উহা ব্যবহৃত হইতে পারে। সচ-রাচর আমরা যেৰূপ তৈল ও মসলাদি দ্বারা মাছের ঝোল প্রস্তুত করিয়া থাকি, রোগীর পক্ষে তাহা করা উচিত নহে।

প্রথমে মাছ-গুলি কুটিয়া, অধিক জলে উত্তম-রূপে ধুইয়া লইবে। পরে তাহাতে লবণ ও হরিদ্রা মাখাইবে। এ-দিকে তৈল-সহ একটি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইবে, এবং উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে মাছ-গুলি ঢালিয়া দিবে। মাছ ভাজিবার সময়, উহা পরস্পর পৃথক্ পৃথক্ থাকিবে, তাহা যেন মনে থাকে, এবং একটি পিঠ ভাজা হইলে, অপর পিঠটি উল্টাইয়া দিবে। দুই-পিঠ বেশ ভাজা হইলে, তখন তাহাতে জল, হরিদ্রা, ধনে-বাটা এবং লবণ ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রটির মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। অধিক-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে, মাছের ঘূষ বাহির হইয়া অসিবে। তখন তাহা নামাইয়া লইলে-ই, ঝোল বা ঘূষ প্রস্তুত হইল।

রোগীর অবস্থা বুঝিয়া ঝোলের সহিত কাঁচকলা, বেগুন, পটোল এবং মানকচু প্রভৃতি তরকারি ব্যবহার করিতে পারা যায়। ফলতঃ

তরকারি ও মসলা বিবেচনার উপর নির্ভর করা উচিত ; কারণ, সকল-প্রকার রোগে এক নিয়মে মাছের ঝোল প্রস্তুত হইতে পারে না। উদরাময়-রোগে স্বতন্ত্র ব্যবস্থা করিতে হয়। অগ্ন্যাগ্ন রোগে রোগী অত্যন্ত দুর্বল হইলে, মাংসের যুষ প্রস্তুতের নিয়মানুসারে শিঙ্গী ও মাগুর মাছের যুষ দ্বারা বল-বৃদ্ধি করা যাইতে পারে। রোগীর দুর্বলাবস্থায় দুই তিন ঘণ্টা অন্তর অন্তর, এই যুষ পথ্য ব্যবহৃত হইতে পারে। যে স্থানে মাংসের অভাব ঘটিয়া উঠে, তাহার পরিবর্তে ইহা ব্যবস্থা করিতে পারা যায়।

**মুগের যুষ।** সোনা-মুগ রোদ্রে শুকাইয়া, অথবা ভাজিয়া জাঁতায় ভাজিয়া, ডা'ল তৈয়ার করিতে হয়। পরে তাহার খোসা ছাড়াইয়া, প্রয়োজন-মত জলে সিদ্ধ করিয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। অনন্তর, তাহাতে কাগজি লেবুর রস, সৈন্ধব-লবণ মিশাইয়া পথ্য দিবে। কেহ কেহ যুষে সামান্য চিনি মিশাইবার ব্যবস্থা দিয়া থাকেন। উদরাময় না থাকিলে, সকল প্রকার জরে এই পথ্য দেওয়া যায়।

**ঝিনুক ও গুগুলির ঝোল।** ঝিনুক ও গুগুলি যে উত্তম বল-কারক, তাহা পূর্বেই উল্লিখিত হইয়াছে। স্বতরাং, উহার যুষ অনায়াসে-ই রোগীর জন্ম ব্যবহৃত হইতে পারে। ঝিনুক ও গুগুলির উপরি-ভাগের আবরণ ছাড়াইয়া, মধ্য-স্থ মাংস বাহির করিয়া লইতে হয়, এবং তাহা-ই খাণ্ডে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

মৎস্য ও মাংসের যুষ পাক-সম্বন্ধে যে সকল নিয়ম লিখিত হইয়াছে, ঝিনুক ও গুগুলির যুষ-ও সেই-রূপ নিয়মে রন্ধন করিতে হয় ; এ-স্থলে একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক। অর্থাৎ রোগ ও রোগীর অবস্থা এবং চিকিৎসকের ব্যবস্থানুসারে প্রত্যেক-প্রকার রোগীর জন্ম প্রায় স্বতন্ত্র নিয়মে রাখা হইয়া থাকে। গুগুলি ও ঝিনুক ছাড়াইয়া, প্রথমে অধিক কচলাইয়া-কচলাইয়া ধুইতে হয়, পরে তাহাতে হরিদ্রা ও লবণ মাখাইয়া,



অন্ততঃ কুড়ি মিনিট রাখা আবশ্যক। এই-রূপ অবস্থায় রাখিলে, মাংস হইতে এক-প্রকার ময়লা কাটিয়া যায়। পরে তাহা এক-খানি চাটু অথবা কড়াতে করিয়া, তৈলে ভাজিতে হয়। ঝিঝু ও গুগ্‌লি ভাজিবার পক্ষে মাটির পাত্র তত সুবিধা-জনক নহে। উহা একটু কড়া গোছের করিয়া ভাজিতে হয়। অনন্তর, তাহাতে হরিদ্রা-বাটা, লবণ এবং অল্প-পরিমাণ জীরামরীচ ও ধনে-বাটা জলে গুলিয়া দিতে হয়। পরে মাংস বেশ সু-সিদ্ধ হইয়া, ঝোল মরিয়া আসিলে, তাহা নামাইয়া লইলে-ই ঝিঝু ও গুগ্‌লির ঝোল প্রস্তুত হইল। কেহ আবার নামাইবার সময় সম্বর দিয়া-ও থাকেন।

**কাঁচা ডিম।** ডিম আধ-সিদ্ধ করিলে, সহজে পরিপাক হয় না; এজন্ত কাঁচা কিংবা সামান্য-রূপ সিদ্ধ করিয়া, রোগীর পথ্যে ব্যবহার করা উচিত। কাঁচা ডিম অর্থাৎ তন্মধ্য-স্থ তরল পদার্থ দুধের সহিত মিশাইয়া, তাহাতে আবশ্যক-মত চিনি দিলেই, উত্তম স্নাত্ত হইল, অথচ উহা রোগীর বল-বৃদ্ধির বিশেষ সহায়তা করিয়া থাকে। প্রতিদিন মাংস আহার, যে সকল রোগীর পক্ষে অসাধ্য বোধ হয়, তাহার মাংসের পরিবর্তে, ডিম ব্যবহার করিতে পারে। মাংস অপেক্ষা ডিম হীন পুষ্টি-কর নহে। কোন কোন বিজ্ঞ চিকিৎসকের মতে আমাদের যত প্রকার খাদ্য-দ্রব্য আছে, ডিম তন্মধ্যে সর্বাপেক্ষা পুষ্টিকর, অতএব কি সুস্থ কি অসুস্থ, ডিম সকলের-ই পক্ষে উপকারী।

**চা-ডিম।** প্রভাত-কালে উষ্ণ চা সেবন করিলে, শারীরিক পুষ্টি সাধিত এবং জড়তা নষ্ট হইয়া থাকে। সচরাচর যে নিয়মে লোকে চা সেবন করিয়া থাকে, তাহা অপেক্ষা চা-ডিম অধিক স্বাস্থ্য-কর। প্রথমে চা প্রস্তুতের নিয়মানুসারে উহা প্রস্তুত করিয়া লও। পরে, তাহার পরিমাণানুসারে (অর্থাৎ এক পেয়ালায়) তিনটি ডিমের সারাংশ, দুই ছটাক দুধ এবং দুই ছটাক চিনি ঢালিয়া দিয়া, উত্তম-রূপে

মিশাইয়া লও। এখন এই মিশ্রিত পদার্থ উষ্ণ পাত্রে ঢালিয়া দিয়া, পাঁচ মিনিট ঢাকিয়া রাখ। অনন্তর উহা ছাঁকিয়া লইলে-ই চা-ডিম প্রস্তুত হইল। এই চা সেবন করিলে, শরীরে বল-বৃদ্ধির বিশেষ সাহায্য হইয়া থাকে।

**ডিম ও চূণের জল।** একটি ডিমের স্বেতাংশ লইয়া, দুধের সহিত উত্তম-রূপে ফেটাইতে থাক। অনন্তর, চূণের জল মিশ্রিত কর। এখন উহা রোগীর পথ্যের উপযুক্ত হইল। এই পথ্য অত্যন্ত পুষ্টি-কর এবং শীঘ্র জীর্ণ হইয়া থাকে। যখন দেখা যাইবে, রোগী অল্প প্রকার খাদ্য পরিপাক করিতে পারিতেছে না, তখন ডিম ও চূণের জল অনায়াসে-ই দিতে পারা যায়। এমন কি, শারীরিক বল-বৃদ্ধির জন্য শিশুদিগকেও এই খাদ্য ব্যবস্থা করিতে পারা যায়। এরূপ বল-কারক পথ্য যে রোগীর জীবনী-শক্তি বৃদ্ধি করিয়া থাকে, তাহা বলা বাহুল্য। শিশুদিগের দুধ-তোলা বা পেটের অস্থখ হইলে, ডিমের অভাবে কেবল-মাত্র দুধের সহিত চূণের জল মিশাইয়া সেবন করাইলে-ও, বিশেষ উপকার হইয়া থাকে। চূণের জল অত্যন্ত উপকারী, এজন্য অল্প-রোগে বাসী পেটে প্রত্যহ দুই এক ঝিল্লুক পরিমাণ জল সেবন করিলে, অল্প-দমন হইয়া থাকে। যে সকল রোগী ডিম খাইতে অনিচ্ছা করিয়া থাকেন, তাঁহারা কেবলমাত্র দুধের সহিত উহা ব্যবহার করিতে পারেন। \*

**ডিম ও পোর্ট-ওয়াইন।** দুর্বল ও পেট-রোগা রোগীর পক্ষে সু-সিদ্ধ ডিম অত্যন্ত অপকারী। অর্থাৎ উহা সহজে জীর্ণ হয় না। এজন্য কাঁচা ডিম পথ্যে ব্যবস্থা করা আবশ্যক। কিন্তু পরিপাক-

\* চূণের জল প্রস্তুত করিতে হইলে, একখানি নূতন শরতে খানিকটা পান খাবার চূর্ণ রাখিয়া, তাহার উপর পরিষ্কার জল ঢালিয়া রাখিবে। উহা যেন আর ঘাঁটা না হয়। পর-দিবস তাহা না ঘাঁটিয়া, উপরের জল ছাঁকিয়া লইলে-ই চূণের জল প্রস্তুত হইল, ইহা-ই অতি সহজ প্রকরণ।

শক্তি অনুসারে উহার পরিমাণ স্থির করা উচিত। অনেক স্ত্র-বিজ্ঞ চিকিৎসকের মতে কেবলমাত্র ডিম না খাইয়া, আধ ছটাক পোর্ট-ওয়াইন নামক মদের সহিত একটি ডিমের শাঁস মিশাইয়া, আহাৰ করা ভাল। প্রাতে প্রত্যহ এইরূপ আহাৰ সহ্য হইলে, অপরাহ্নে-ও ঐরূপ ডিম আহাৰ করিলে, অত্যন্ত উপকার হইয়া থাকে।

**দুধ-ব্রাণ্ডি।** এক পোয়া দুধে, দুই ছটাক ব্রাণ্ডি মিশাইয়া, তাহাতে উপযুক্ত পরিমাণ চিনি মিশ্রিত কর। অনন্তর, তাহাতে এক খণ্ড বরফ দিয়া, খুব শীতল কর। এখন উহা রোগীকে সেবন করিতে দেও। লিখিত নিয়মে প্রস্তুত করিলে, দুধ-ব্রাণ্ডি প্রস্তুত হইল।

**মদিরা-যুক্ত ডিম।** উপকরণ ও পরিমাণ।—দুইটি ডিমের কুসুমংশ, এক পোয়া গাঁটি দুধ, এক ছটাক ভাল চিনি এবং এক ছটাক ব্রাণ্ডি।

প্রথমে ডিমের কুসুমংশের সহিত চিনি মিশাইয়া, খুব নাড়িতে থাক। যখন দেখিবে, বেশ মিশ্রিত হইয়াছে, তখন তাহাতে দুধ (ঈষৎ গরম) মিশাইয়া দেও। অনন্তর, তাহাতে ব্রাণ্ডি ঢালিয়া দিয়া, রোগীকে সেবন করিতে দেও। রোগী যদি একেবারে সমুদায় খাইতে না পারে, তবে ক্রমে ক্রমে সেবন করাইবে। দুর্বল রোগীর বল-বৃদ্ধির পক্ষে ইহা যার-পর-নাই উপকারী। স্ত্র-ব্যক্তি-ও ইহা সেবন করিলে, প্রত্যক্ষ উপকার দেখিতে পান। এই পথ্যে অগ্নি, বল এবং রক্ত-বৃদ্ধির বিশেষ সহায়তা করিয়া থাকে।

**জগ্-সুপ।** মুরগী, পায়রা এবং কচি পাঁটা প্রভৃতির মাংস দ্বারা জগ্-সুপ প্রস্তুত হইয়া থাকে। জগ্-সুপ রাখিতে হইলে আনো জল ব্যবহৃত হয় না। প্রথমে মাংস কুটিয়া লইয়া, তাহা একটি পাক-পাত্রে পুরিয়া, ঐ পাত্রের মুখ আঁটিয়া দিতে হয় \*। পরে সেই পাত্রটি আর

\* মাদির বোতল হইতে-ই ঠিক হয়।

একটি বড় পাক পাত্রে মধ্য স্থাপন করিয়া তাহাতে জল ঢালিয়া দিতে হয়। জল এরূপ পরিমাণ দেওয়া আবশ্যিক, তাহাতে যেন ঐ পাত্রটি প্রায় ডুবিয়া থাকে।

এখন মাংসের সহিত ঐ পাত্রটি জ্বালে বসাইতে হইবে, এবং ক্রমাগত তিন চারি ঘণ্টা জ্বাল দিতে হইবে। তিন চারি ঘণ্টা পরে, জ্বাল হইতে নামাইয়া, মাংস-পূর্ণ পাত্রটি তুলিয়া লইবে, এবং ঐ পাত্রের মুখ খুলিয়া, মাংস বাহির করিয়া, অত্র একটি পাত্রে রাখিবে। এই সময় দেখা যাইবে, মাংস হইতে এক প্রকার, রস বাহির হইয়াছে। অনন্তর, মাংসের সহিত ঐ রস চট্কাইয়া, মাংস-গুলি ফেলিয়া দিবে। মাংস ফেলিয়া দিলে, ঝোলের উপরে, যে তৈলবৎ পদার্থ ভাসিতে থাকিবে, তাহা আস্তে আস্তে ব্রটিং কাগজ কিংবা নেক্‌ডায় করিয়া তুলিয়া ফেলিলে, জগ্‌সূপ প্রস্তুত হইল।

কেহ কেহ আবার কাঁচা মাংসের সহিত অল্প-পরিমাণে ছোট-এলাচ, দারুচিনি-ও দিয়া থাকেন। কিন্তু তাহা চিকিৎসকের উপদেশানুসারে ব্যবহার করা উচিত। আমরা দেখিয়াছি, অনেক-প্রকার সূপ প্রস্তুত করিবার সময়, লবণ পর্য্যন্ত-ও ব্যবহৃত হয় না। আহারের সময় উহা মাখিয়া ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ফল-কথা, রোগীর অবস্থানুসারে উহার ব্যবস্থা করা ভাল।

জগ্‌সূপ অত্যন্ত উপকারী। অত্যন্ত ক্ষীণ-জীবী রোগীকে পর্য্যন্ত উহা ব্যবহার করিতে দিতে পারা যায়। উহা অত্যন্ত বল-কারক এবং শীঘ্র পরিপাক হইয়া থাকে। মুরগী আহারে যাহাদিগের আপত্তি থাকে, তাঁহারা উহার পরিবর্তে পায়রা এবং কচি পাঁঠা দ্বারা প্রস্তুত করিতে পারেন।

যে কোন-প্রকার সূপ বা ত্রুৎ অধিক-ক্ষণ পর্য্যন্ত রাখিয়া ব্যবহার করিতে হইলে, উহা একটি শিশিতে পূর্ণ করিয়া, ছিপি দ্বারা তাহার মুখ

বন্ধ করত, গরম জলে শিশিটির গলা পর্যন্ত ডুবাইয়া রাখিলে, উহা অবিকৃত এবং ব্যবহার-যোগ্য থাকে।

**সহজ ত্রথ্।** মধ্য-বয়স্ক একটি পায়রা বা মুরগীর পালক ও ছাল ছাড়াইয়া, তাহা টুকরা-টুকরা করিয়া কাটিয়া লইবে। পরে এই কত্তিত মাংস, এক ঘণ্টা শীতল জলে ভিজাইয়া রাখিবে। এক ঘণ্টার পর তাহাতে আর একটু জল ও লবণ দিয়া, মুহূ জ্বলে চড়াইবে। জ্বলে ফুটিবার সময়, উপরে যে ময়লা গাদ ভাসিয়া উঠিবে, তাহা তুলিয়া ফেলিবে। অনন্তর, অর্ধেক জল মরিয়া, মাংস বেশ সু-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, জ্বাল হইতে নামাইবে। হাত-সহা শীতল হইলে, বোলের সহিত মাংস উত্তম-রূপে চট্কাইয়া, মাংস-গুলি ফেলিয়া দিবে। অনন্তর, তাহা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলে-ই সহজ ত্রথ্ প্রস্তুত হইল। আশ্বাদনের জন্য চিকিৎসকের উপদেশান্তসারে, তাহাতে অল্প-পরিমাণ পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস মিশাইয়া লইবে, অপেক্ষাকৃত সু-স্বাদু হইবে। কেহ কেহ আবার এই সময় দুই একটি ছোট-এলাচের দানার গুঁড়া-ও উহাতে দিয়া থাকেন। কোন কোন চিকিৎসক আবার সু-মিষ্ট সিরাপ প্রভৃতি-ও ব্যবহার করিয়া থাকেন। রোগ-বিশেষে আবার লবণ পর্যন্ত-ও ব্যবহার হয় না। কেবল-মাত্র জলে সিদ্ধ করিয়া ত্রথ্-প্রস্তুত হইয়া থাকে।

**মাংস-রস।** মাংস-রস অত্যন্ত উপকারী পথ্য। যখন রোগী অত্যন্ত দুর্বল হইয়া পড়ে, পাক-শক্তি আদৌ থাকে না, কোন রকম লঘু আহার করিলে-ও, তৎক্ষণাৎ দাস্ত হইয়া যায়। পেটে কিছু-মাত্র থাকে না, এরূপ অবস্থায় এরূপ পথ্য দেওয়া আবশ্যক, যাহা খাইলে, অল্প-ক্ষণ মধ্যে পরিপাক হইয়া, শরীরের বল-বৃদ্ধি করে। কিন্তু রোগীর এই চরমাবস্থায় মাংস-রস ভিন্ন উপকারী পথ্য আর কিছু-ই নাই বলিলে-ও হয়। ডাক্তারি মতে মাংস-রস বিশেষ উপকারী। মাংস-রস প্রস্তুত করাও অতি সহজ।

মুরগী, ছাগ, পায়রা প্রভৃতি যে কোন প্রাণীর মাংসে উহা প্রস্তুত হইতে পারে। ভিন্ন ভিন্ন মাংসের যে ভিন্ন ভিন্ন গুণ, তাহা যেন মনে থাকে, এজ্ঞা চিকিৎসক-গণ যে মাংস ব্যবস্থা দেন, তদ্বারা উহা প্রস্তুত করা-ই ভাল।

প্রথমে কেবল মাংস হাড় হইতে ছাড়াইয়া লইবে। পরে সেই মাংস একটি হামাম-দিস্তায় ফেলিয়া কুটিবে। হামাম-দিস্তার অভাব হইলে, শিলে করিয়া খেঁতো করিলে-ও চলিতে পারে। কিন্তু হামাম-দিস্তায় হইলে ভাল হয়। যখন দেখা যাইবে, বেশ খেঁতলিয়া গিয়াছে, তখন উহা হইতে তুলিয়া, একটি পরিষ্কৃত পাত্রে, যে পরিমাণ মাংস, সেই পরিমাণ শীতল জলে, ঐ মাংস ভিজাইয়া রাখিবে। এক কিংবা দেড় ঘণ্টা এই-রূপ অবস্থায় থাকার পর, ঐ জলের সহিত মাংস-গুলি বেশ করিয়া চট্কাইবে। ভাল করিয়া চট্কাইলে, ঐ মাংস-ধোয়া জল লাল্চে গোছের হইবে। এখন মাংস-গুলি নিংড়াইয়া ফেলিয়া দিবে। মাংস ফেলিয়া দিলে, জলের উপরে তৈলবৎ কিছু ভাসিলে, একখানি ব্লটিং কাগজ কিংবা নেক্‌ডায় করিয়া, উহা তুলিয়া ফেলিবে। কারণ, রোগীর এই অবস্থায় কোন-প্রকার তৈল, ঘৃত কিংবা চর্কি উদরে প্রবিষ্ট হইলে, বিষবৎ অনিষ্ট-কারক হইয়া উঠে। এজ্ঞা এ বিষয়ে অত্যন্ত সতর্ক হওয়া আবশ্যক। উপরিকার তৈলবৎ পদার্থ তুলিয়া ফেলিলে, যে লাল্চে জল থাকিবে, তাহা-ই মাংস-রস। মাংস-রস পাক করিতে হয় না। কাঁচা অবস্থায় আহার করিতে হয়। রোগীর অবস্থা বুঝিয়া উহা অল্প অল্প পরিমাণে পথ্য ব্যবস্থা করিতে হয়। আহারের সময় উহাতে কোন-প্রকার মসলা, এমন কি, লবণ পর্যন্তও ব্যবহৃত হইবে না। কারণ, উহাতে কোন-প্রকার মসলাদি মিশ্রিত করিলে, হৃস্পাচ্য হইয়া উঠিবে। ফল-কথা, মাংস-রসের আশ্বাদনের প্রতি দৃষ্টি না করিয়া, উহা যে জীবন-রক্ষার প্রধান সহায়, তাহা-ই মনে করা উচিত।

**মাংসের যুষ।** ভিন্ন ভিন্ন নিয়মে মাংসের যুষ রাধিবার ব্যবস্থা প্রচলিত আছে; তন্মধ্যে কতক-গুলি সু-বিজ্ঞ বৈদ্য ব্যবস্থা করেন;—আট-তোলা পরিমাণে চর্কি-রহিত মাংস, দুই সের জলের সহিত একটি হাঁড়িতে করিয়া জ্বালে বসাইবে, এবং জ্বালে এক সের পরিমিত জল কমিয়া আসিলে, তাহা উনান হইতে নামাইবে। যখন দেখিবে, সেই জলে হাত সন্ম, একরূপ শীতল হইয়াছে, তখন মাংস ও জল বেশ করিয়া চটুকাইবে। চটুকান হইলে, তাহাতে পরিমিত লবণ ও গোটা-কতক ছোট-এলাচের দানা দিয়া, পুনর্ব্বার উহা জ্বালে বসাইবে। জ্বালে যখন সমুদায় জল মরিয়া, আন্দাজ এক পোয়া-মাত্র অবশিষ্ট থাকিবে, তখন উনান হইতে নামাইয়া, ছাঁকিয়া লইলে-ই, মাংসের যুষ প্রস্তুত হইল। এই যুষ রোগীর পক্ষে অত্যন্ত উপযোগী।

**পান্নার যুষ।** প্রথমে একটি পায়রার পালক ও ছাল ছাড়াইয়া, হাড়-সহ মাংস খুরিবে। মাংস খুরিবার পূর্বে, উহার নাড়ী-ভূঁড়ি ফেলিয়া দিবে। অনন্তর, একটি পাক-পাত্রে দেড় সের পরিমিত জল দিবে। জ্বলে চারি আনা লবণ, চারিখানি আদার কুচি, দশ-বারটা গোলমরীচ এবং মাংস-গুলি ঢালিয়া দিয়া, হাঁড়ির মুখ বন্ধ করত, আন্দাজ তিন ঘণ্টা পর্য্যন্ত মুছ জ্বাল দিবে। যখন টিপিলে, হাড় হইতে মাংস পৃথক্ হইয়া আসিবে এবং জল এক পোয়া-মাত্র অবশিষ্ট থাকিবে, আর ঝোলের বর্ণ সাদা হইয়াছে দেখা যাইবে, সেই সময় উহা জ্বাল হইতে নামাইয়া, বস্ত্র দ্বারা ছাঁকিয়া লইলে-ই, ত্রথ বা যুষ প্রস্তুত হইল।

**মটন-ত্রথ।** উপকরণ ও পরিমাণ।—মেঘ-মাংস আধ সের, জল এক সের, লবণ আধ তোলা।

রোগীর জন্য এই যুষ ব্যবহৃত হয় বলিয়া, ইহাতে কোন প্রকার মসলা ব্যবহৃত হয় না। প্রথমে মাংসের চর্কি তুলিয়া ফেলিয়া দেও।

পরে তাহা ছোট-ছোট করিয়া লও। আর হাড়-গুলিও এই সঙ্গে ভাজিয়া খেঁত করিয়া দেও। এখন একটি হাড়িতে সমুদায় মাংস, জল এবং লবণ এক-সঙ্গে মিশাইয়া, উহার মুখ বন্ধ করত, অনবরত মুহু জ্বাল দিতে থাক। মাংসের গাঁজা অর্থাৎ ফেনা উঠিলে, তাহা তুলিয়া ফেল। যখন দেখা যাইবে, মাংস খুব সিদ্ধ হইয়াছে, তখন নামাইয়া ছাঁকিয়া লইবে; উপরে চর্কির ভাগ দেখিলে, তাহা ফেলিয়া দিবে।

**পানিফলের পানো।** পানিফল যেমন সু-খাদ্য, আবার সেই-রূপ উপকারী। এজন্ত রোগীর পথ্যে ব্যবহার করিতে পারা যায়। পানিফল দুই প্রকার প্রণালীতে ব্যবহৃত হইয়া থাকে; অর্থাৎ উহা রোদ্রে শুক করিয়া, তাহা খিচ-শুন্ত-ভাবে গুঁড়া করিয়া লইতে হয়, অপর কাঁচা পানিফল উত্তম-রূপে চন্দনের মত বাটিয়া লইলে-ও চলিতে পারে। এখন খাঁটি দুধ জ্বালে চড়াইয়া একটি বলক উঠিলে, তাহাতে হয় পানিফলের গুঁড়া বা বাটা ও চিনি ঢালিয়া দিবে, এবং সেই সঙ্গে ঘন-ঘন নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখা যাইবে, উহা বেশ গাঢ় হইয়া উঠিয়াছে, অর্থাৎ খুস্তি কিংবা কাঠির গায়ে কামড়াইয়া লাগিতেছে, তখন তাহা নামাইয়া লইবে। রোগীর জন্ত প্রস্তুত করিতে না হইলে, এই সময় উহাতে ছোট-এলাচের দানার গুঁড়া এবং সামান্য-মাত্র কর্পূর দিতে পারা যায়।

**দুধ-সুজি ও মোহনভোগ।** রোগী ক্রমে ক্রমে আরোগ্য-লাভ করিতে আরম্ভ করিলে, রাত্রে অন্নের পরিবর্তে দুধ-সুজি খাইতে পারে। দুধ-সুজি ও মোহনভোগ প্রায় এক-প্রকার নিয়মে-ই পাক হইয়া থাকে। তবে দুধ-সুজি পাতলা অর্থাৎ পায়সের স্থায় হয়, আর মোহনভোগ গাঢ় অর্থাৎ কাদার স্থায় পাক করিতে হয়।

প্রথমে জ্বালে দুধ চড়াইয়া, একটি বলক উঠিলে-ই, তাহাতে সুজি



ঢালিয়া দিতে হয়। স্বজি ঢালিবার সময় দুধ অনবরত নাড়া আবশ্যক ; নতুবা চাপ বাঁধিবার সম্ভাবনা। দুধ-স্বজি পাক করিতে হইলে, স্বজির পরিমাণ খুব কম দিতে হয় ; এমন কি, এক সের দুধে এক ছটাক স্বজি যথেষ্ট হইতে পারে। জ্বালে উহা একটু গাঢ় হইয়া উঠিলে, চিনি, মিছরি কিংবা বাতাসা দিয়া খুব নাড়িতে হয়। অনন্তর, উহা নামাইয়া লইলে-ই, দুধ-স্বজি প্রস্তুত হইল।

স্বজির এক-প্রকার হাল্দিয়া গন্ধ আছে, এইজন্য উহা দুধে দেওয়ার পূর্বে, ঘূতে ঈষৎ বাদামী ধরণে ভাজিয়া লইলে ভাল হয়, অর্থাৎ গন্ধ থাকে না ; এজন্য যে সকল রোগীদের পক্ষে অল্প পরিমাণে ঘৃত ব্যবহার অপকার-জনক না হয়, তাহাদিগের জন্য স্বজি ঘূতে ভাজিয়া লইতে পারা যায়। আর বাহাদের পক্ষে ঘৃত নিষেধ, তাহাদের জন্য স্বজি কাঠখোলায় অল্প ভাজিবার ব্যবস্থা করা ভাল।

যে স্থানে দেখা যাইবে, রোগী দুধ ভাল রকম হজম করিতে পারে না, তথায় অর্দ্ধেক দুধ ও অর্দ্ধেক জলে স্বজি পাক করা আবশ্যক। প্রথমে জল জ্বালে বসাইতে হইবে, এবং উহা গরম হইলে, তাহাতে স্বজি দিয়া খুব নাড়িতে হইবে। পরে তাহাতে দুধ ও চিনি ঢালিয়া দিয়া, উপযুক্ত সময়ে নামাইয়া লইলে-ই হইল। মোহনভোগে ঘৃত না দিলে উহা সু-খাদ্য হয় না। আবার আরো সুখাদ্য করিতে হইলে তাহাতে বাদাম, পেস্তা, কিস্মিস্ এবং ছোট-এলাচের দানা দিতে হয় ; কিন্তু রোগীর পক্ষে সেরূপ মোহনভোগ অত্যন্ত অপকারী। রোগীর উপযুক্ত মোহনভোগ পাক করিতে হইলে, তাহাতে ঘৃত ও দুধের পরিমাণ খুব কম দেওয়া আবশ্যক।

প্রথমে এক-খানি কড়াতে অল্প মাত্র ঘৃত জ্বালে চড়াও। ঘূতের গাঁজা মরিয়া থাকিলে, তাহাতে স্বজি-গুলি ঢালিয়া দিয়া, অনবরত নাড়িতে থাক। নাড়িতে-নাড়িতে যখন দেখা যাইবে, স্বজি-গুলি অল্প লালচে

হইয়াছে, তখন তাহাতে দুধ ঢালিয়া দিয়া ধীরে ধীরে নাড়িবে। অল্প-ক্ষণ পরে তাহাতে চিনি বা চিনির রস দিবে। এইরূপ অবস্থায় উহা জ্বালে থাকিলে, গাঢ় অর্থাৎ কাদার গ্রায় হইয়া আসিবে। এই সময় অনবরত নাড়িবে। অনন্তর, উহা জ্বাল হইতে নামাইয়া লইলে-ই, মোহন-ভোগ প্রস্তুত হইল।

রোগীর পাক-শক্তি বুঝিয়া, জ্বালের অবস্থায় আবার উহাতে (পরিমাণমত) দুই একটি ডিম ভাঙ্গিয়া, তাহার তরলাংশ ঢালিয়া দিতে পারা যায়। কিন্তু চিকিৎসকের ব্যবস্থা ভিন্ন তাহা দেওয়া উচিত নহে। স্বজিতে ছুধের পরিমাণ কম দিতে ইচ্ছা করিলে প্রথমে জল দিয়া, স্বজি-গুলি পাক করিয়া, পরে তাহাতে দুধ দিলে-ই চলিতে পারে। আবার এক-কালে দুধ না দিয়া, কেবল-মাত্র জল দ্বারা পাক করিতে পারা যায়। স্বজির গ্রায় পানিফলের আটা দ্বারা-ও মোহনভোগ প্রস্তুত হইয়া থাকে।

**পেঁপের-মোহনভোগ।** সুপক পেঁপে একে অতি উপাদেয় ফল, তদ্বারা আবার মোহনভোগ প্রস্তুত করিলে, উহা যে সমধিক উপাদেয় হইবে, তাহাতে কোন সন্দেহ নাই। রোগীর জন্ত এই মোহন-ভোগ অতি সু-পথ্য। সু-পক পেঁপে দ্বারা-ই উত্তম মোহনভোগ হইয়া থাকে। প্রথমতঃ, পেঁপের খোসা ছাড়াইয়া, তাহা চিরিয়া ফালি-ফালি করিবে। অনন্তর, তাহার মধ্য-স্থ বিচি ফেলিয়া দিয়া, চটকাইয়া, পরি-ষ্কৃত সরু নেকড়ায় ছাঁকিয়া লইলে, ভাল হয়। ছাঁকিবার অসুবিধা হইলে পেঁপেতে যে সকল শিরা অর্থাৎ সূত্রবৎ আঁশ থাকে, তৎসমুদায় বেশ করিয়া বাছিয়া ফেলিয়া দিবে। অনন্তর, একটি পাক-পাত্রে অল্প পরিমাণে মাখন বা ঘৃত জ্বালে চড়াইবে, পাকিয়া আসিলে, তাহাতে পেঁপে ঢালিয়া দিয়া, খুস্তি দ্বারা নাড়িবে। এই-রূপ অবস্থায় অল্প-ক্ষণ নাড়া-চাড়ার পর তাহাতে দুধ, চিনি কিংবা মিছরি দিয়া নাড়িবে। যুদ্ধ জ্বালে অল্পক্ষণ

নাড়িয়া-চাড়িয়া, যখন দেখা যাইবে, বেশ লপেট-গোছের হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহা উনান হইতে নামাইয়া লইলে-ই, পেপের মোহনভোগ প্রস্তুত হইল।

**বেল-পোড়া।** জলন্ত আগুনে উহা ভাল পোড়ে না। ঘুঁটে অথবা কাটি-কয়লায় পোড়া ভাল হয়। দুই-প্রকার নিয়মে বেল পোড়ান হইয়া থাকে। একটি বেল আস্ত-ই হউক কিংবা আধ-খানা-ই হউক আগুনের উপর রাখিয়া, তাহার উপর আবার আগুন চাপা দিয়া রাখিতে হয়। আগুনে কত-ক্ষণ রাখিলে যে, বেল ভাল-রকম পুড়িয়া উঠিবে, তাহা আগুনের আঁচের উপর নির্ভর করিয়া থাকে, অর্থাৎ পাথুরিয়া কয়লার বেক্রপ আঁচ এবং উহাতে যত শীঘ্র দগ্ধ হইয়া উঠে, কাঠের আগুনে পোড়াইতে হইলে, তাহা অপেক্ষা অধিক সময় লাগে। বেল পোড়ান হইলে, তাহা তুলিয়া ভিতরের শাঁস বাছিয়া লইতে হয়, অর্থাৎ বেলের বীচি ও আঁশ-গুলি ফেলিয়া দিতে হয়। এখন এই পরিষ্কৃত শাঁস, চিনি, মিছরি অথবা সামান্য-রূপ গুড়ের সহিত মিশাইয়া, খালি পেটে অথবা জল-পানে আহার করিলে, রোগীর পক্ষে আহার ও ঔষধ দুই-ই হইতে পারে।

কেহ আবার বেলের উপরি-ভাগে মাটির পুরু লেপ দিয়া, সেই বেলটা আগুনে পোড়াইয়া থাকেন। এবং অত্যন্ত পেটের অসুখ থাকিলে রোগীর অবস্থা এবং চিকিৎসকের উপদেশানুসারে বেলের ভিতর আফিং পুরিয়া দিয়া-ও পোড়ান হইয়া থাকে। বেল স্থ-সিদ্ধ হইলে, আগুন হইতে তুলিয়া, পূর্ব-লিখিত নিয়মে তাহার শাঁস আহায়ে ব্যবহার করিতে হয়।

বেলের কচি অবস্থায় কুচি-কুচি করিয়া শুষ্ক করিয়া রাখিলে, তাহাকে বেলশুঁঠ কহে। বেলশুঁঠ অত্যন্ত উপকারী। এজন্য পূর্বকার গৃহীণ-গণ স্ব-স্ব-গৃহে প্রতি-বৎসর উহা প্রস্তুত করিয়া রাখিতেন। বৈষ্ণ-মতে

কোন কোন রোগে বেলগুঁঠ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কচি বেল আমাশয় প্রভৃতি উদরাময় রোগের একটি মহৌষধ। কচি-বেল সিদ্ধ করিয়া, সেই জল পান করিলে, পেটের পীড়া নিবারণ হয়। বার মাস কাঁচা-বেল পাওয়া যায় না, এজন্য বেলগুঁঠ গৃহে প্রস্তুত করিয়া রাখা উচিত। আজকাল এ-দেশের অনেকে-ই বেলের গুণ অবগত নহেন। কিন্তু ইংরাজ চিকিৎসক-গণ উহার বিশেষ আদর করিতে আরম্ভ করিয়াছেন। প্রতিবৎসর এ দেশ হইতে কাঁচা বেল গুরু করিয়া, ইউরোপ প্রভৃতি অনেক স্থানে প্রেরণ করা হইতেছে এবং তাহা হইতে “এক্সট্রাক্ট অব বেল” নামক ঔষধ প্রস্তুত হইয়া আসিতেছে। কচি ছেলেদের পেটের অসুখ হইলে, দুধ জ্বাল দেওয়ার সময় তাহাতে দুই-এক-খানি বেল-গুঁঠ দেওয়া ভাল।

বৈজ্ঞ-শাস্ত্র-মতে বেলের গুণ।—মধুর, কষায়, গুরু; পিত্ত, কফ, জ্বর ও অতিসার-নাশক; কচি-কারক এবং অগ্নি-বর্দ্ধক।

বেলের মূলের গুণ।—ত্রিদোষনাশক, মধুর এবং লঘু।

কোমল বেলের গুণ।—স্নিগ্ধ, গুরু, সংগ্রাহক এবং অগ্নি-কারক।

পাকা বেলের গুণ।—মধুর, গুরু, কটু, তিক্ত-কষায়, উষ্ণ, সংগ্রাহক এবং ত্রিদোষ-নাশক।

• বেলগুঁঠের গুণ।—কফ, বাত, আম ও শূল-নাশক এবং গ্রাহী।

বিষ-পত্র। অনেক-প্রকার ঔষধের অমুপানে বেল-পাতার রস ব্যবহৃত হইয়া থাকে। শোথে বেল-পাতার রস পান করিলে, বিশেষ উপকার হয়।

**কুম্মাণ্ড-খণ্ড।** আমাদের দেশে যত-প্রকার গুণ্ড ঔষধ প্রচলিত আছে, তন্মধ্যে “কুম্মাণ্ড-খণ্ড” একটি মহোপকারী ঔষধ। সমুদায় আয়ুর্বেদ-শাস্ত্র আলোচনা করিলে, জানিতে পারা যায়, কুম্মাণ্ড-খণ্ড কি প্রকার মহৌষধ। প্রাচীন আৰ্য্য-চিকিৎসক-গণ এক-মাত্র কুম্মাণ্ড-খণ্ড-

দ্বারা রক্ত-পিত্ত প্রভৃতি সৰ্বট রোগ নিবারণ করিয়া, প্রাতঃস্মরণীয় হইয়া-  
ছেন। চরক ও হারীত প্রভৃতি সংহিতা-কর্তারা কুম্ভাণ্ড-খণ্ডের ন্যায় কত  
ঔষধের প্রভূত প্রশংসা করিয়া গিয়াছেন। এখন পর্য্যন্ত-ও আয়ুর্বেদজ্ঞ  
কবিরাজ-গণ রক্ত-পিত্ত প্রভৃতি রোগ-গ্রস্ত আতুরদিগকে এক-মাত্র  
কুম্ভাণ্ড-খণ্ড দ্বারা আরোগ্য করিতেছেন।

এলোপ্যাথিক ও হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসক-গণ এ পর্য্যন্ত কুম্ভাণ্ড-  
খণ্ডের গুণ অহুসঙ্কান করিতে পারেন নাই। অনেক দূরদর্শী চিকিৎসক-  
দিগের এই-রূপ মত, কুম্ভাণ্ড-খণ্ডের ন্যায় উপকারী মহৌষধ অণু কোন  
চিকিৎসা-শাস্ত্রে আবিষ্কৃত হয় নাই।

বৈজ্ঞ-গণ ঘেরূপ মূল্যে কুম্ভাণ্ড-খণ্ড বিক্রয় করিয়া থাকেন, সকলের  
পক্ষে ঐ-রূপ মূল্যে খরিদ করা সহজ নহে। কিন্তু তাঁহারা যদি গৃহে  
প্রস্তুত করিয়া লন, তাহা হইলে, অল্প ব্যয়ে এবং টাটকা ঔষধ ব্যবহার  
করিয়া আরোগ্য লাভ করিতে পারেন।

উপকরণ ও পরিমাণ।—কুমড়া-কুরা \* ( ত্রকু ও বীজ-রহিত ) সাড়ে  
বার সের, কুমড়ার জল ষোল সের, খাঁড় অথবা চিনি ( ইক্ষু ) সাড়ে বার  
সের, গব্য স্তূত চারি সের, মধু দুই সের, পিপুল-চূর্ণ ষোল তোলা, শুঠ-  
চূর্ণ ষোল তোলা, দারুচিনি চূর্ণ চারি তোলা, এলাইচ-চূর্ণ ( বড় ) চারি  
তোলা, তেজপত্র-চূর্ণ চারি তোলা, মরীচ-চূর্ণ চারি তোলা, ধনিয়া-চূর্ণ  
চারি তোলা, জীরা-চূর্ণ ষোল তোলা।

প্রথমে, কুমড়া লম্বা-ভাবে দুই খণ্ড করিয়া, তন্মধ্যস্থ বীচি-গুলি  
ফেলিয়া দিবে। পরে কুরাগি দ্বারা শাঁস কুরিয়া লইবে। এই-রূপে  
সমুদায় কুমড়া-কুরা হইলে, একখানি পরিষ্কৃত কাপড়ে চাপিয়া, উত্তম-রূপে

\* কুম্ভাণ্ড-খণ্ডে তিন চারি বৎসরের পুরাতন দেশী অর্থাৎ চালকুমড়া ব্যবহৃত হইয়া  
থাকে। কুমড়া যে পরিমাণে পুরাতন হইবে, সেই পরিমাণ উপকারের কথা।

জল গালিয়া ফেলিবে। সম্পূর্ণ-রূপ জল-শূণ্য করা-ই চাপিবার এক-মাত্র উদ্দেশ্য, তাহা যেন মনে থাকে।

এ-ক্ষণে ঐ জল-শূণ্য কুমড়া বাটিয়া, রৌদ্রে অল্প-পরিমাণে শুকাইয়া লইবে। এ-দিকে উনানে এক-খানি কড়া অথবা অত্র কোন পাক-পাত্র চড়াইয়া, তাহাতে সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দিবে। জ্বালে ঘৃতের গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতে পূর্ব-রক্ষিত কুমড়া-বাটা ঢালিয়া দিয়া, অন-বরত নাড়িবে। কাঠের হাতা, নাড়িয়া-চাড়িয়া দেওয়ার পক্ষে প্রশস্ত। অগ্নির উত্তাপে এবং নাড়িতে নাড়িতে যখন কুমড়ার রং মধুর গ্ৰায় লালচে ধরণের হইয়াছে দেখা যাইবে, তখন তাহাতে সমুদায় খাঁড়, তদভাবে চিনি, পূর্ব-রক্ষিত কুমড়ার জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। এই সময় হইতে যেন ঘন-ঘন নাড়া-চাড়া হয়। জ্বালে জলের ভাগ মরিয়া, যখন কুমড়া গাঢ় মোহনভোগের গ্ৰায় কাদা-কাদা হইয়া আসিবে, অর্থাৎ হাতার গায়ে কামড়াইয়া ধরিতে থাকিবে, তখন তাহাতে পূর্বোক্ত মসলা-চূর্ণ ঢালিয়া দিয়া উত্তম-রূপে নাড়িয়া-চাড়িয়া, অল্প-ক্ষণ পরেই জ্বাল হইতে পাক-পাত্রটি নামাইবে। অনন্তর, কুমড়া শীতল হইলে, সমুদায় মধু উহার সঙ্গে মিশাইবে। লিখিত নিয়মে পাক করিলে, কুম্ভাণ্ড-খণ্ড পাক হইল। এখন উহা ঘৃতের ভাঁড়ে তুলিয়া রাখিবে। কুম্ভাণ্ড-খণ্ডের যেরূপ পরিমাণ, লিখিত হইল, ইচ্ছানুসারে ঐ-রূপ হিসাবে অল্প ভাগে-ও পাক করা যাইতে পারে। রোগীর বল ও পরিপাক-শক্তি বিবেচনা করিয়া, সেবনের ব্যবস্থা করা বিধেয়।

কুম্ভাণ্ড-খণ্ডের গুণ।—শুক্র-বর্দ্ধক, যৌবন-কর, বল ও বর্ণ-বর্দ্ধক, উরঃ-ক্ষত-রোগ-নাশক, ধাতু-বর্দ্ধক, স্মরণ-বর্দ্ধক এবং কাস, শ্বাস, মনো-বিকার, বমি, তৃষ্ণা ও জ্বর-নাশক।

**নারিকেল-খণ্ড।** কুম্ভাণ্ড-খণ্ডের গ্ৰায় নারিকেল-খণ্ডও প্রধান ঔষধ এবং পথ্যের কার্য্য করিয়া থাকে। বৈজ্ঞানিক-শাস্ত্রে নারি-

কেল-খণ্ডের যেরূপ গুণ বর্ণিত দেখা যায়, তাহাতে এই উপকারী দ্রব্যের পাক-পদ্ধতি প্রত্যেক গৃহস্থের-ই শিক্ষা করা আবশ্যিক। শূল-রোগে ইহার শ্রায় উপকারী ঔষধ ও পথ্য আর দ্বিতীয় নাই বলিলে-ও বড় দোষ হয় না। ঝুনা নারিকেল (শিলে বাটা) এক সের, নারিকেল-জল ষোল সের, শুঁঠ-চূর্ণ আধ সের, গোলমরীচ-চূর্ণ চারি তোলা, মুখা-চূর্ণ চারি তোলা, দারুচিনি-চূর্ণ চারি তোলা, এলাচ-চূর্ণ চারি তোলা, তেজ-পত্র-চূর্ণ চারি তোলা, ধনে-চূর্ণ চারি তোলা, পিপুল-চূর্ণ আট তোলা, গজপিপুল-চূর্ণ চারি তোলা, জীরা-চূর্ণ চারি তোলা, বংশলোচন চারি তোলা, নাগেশ্বর চারি তোলা, গব্য-স্বত দশ ছটাক, চিনি দুই সের, দুগ্ধ দুই সের। এ-স্থলে একটি কথা জানা আবশ্যিক, নারিকেল-খণ্ড পাকের পক্ষে মৃত্তিকা-পাত্রই প্রশস্ত। এক-খানি পরিষ্কৃত শিলে নারিকেল বেশ করিয়া বাটিয়া লইবে। উহা কিছু শুক হইয়া আসিলে, প্রথমে পাক-পাত্রটি জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে দশ ছটাক স্বত দিয়া পেণ্ডিত নারিকেল, বাদামী রঙে ভাজিয়া লইবে।

এ-দিকে নারিকেলের জল জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে চিনি ও শুঁঠ-চূর্ণ এবং দুগ্ধ, ভর্জিত নারিকেল, সমুদায় ঢালিয়া দিয়া খুব জ্বাল দিবে। জ্বালে জল মরিয়া, কাদা-কাদা হইয়া আসিলে, তখন তাহাতে অবশিষ্ট উপকরণ-গুলি ঢালিয়া দিয়া, হাতা দ্বারা অনবরত নাড়িবে। অনন্তর, উহা নামাইয়া, শীতল হইলে, অতি যত্ন-পূর্বক রাখিবে। লিখিত নিয়মে পাক করিলে, নারিকেল-খণ্ড পাক হইল।

নারিকেল-খণ্ড সেবনের পরিমাণ।—আধ তোলা।

নারিকেল-খণ্ডের গুণ।—উহা সেবন করিলে সন্নিপাত-শূল রোগ, বাতিক, পৈতিক কিংবা শ্রৈণিক শূল, দন্দ্র-শূল এবং অল্পপিত্ত প্রভৃতি রোগ বিনাশ করে।

নারিকেলের গুণ।—গুরু, স্নিগ্ধ, পিত্ত-নাশক, স্ন-স্বাদু, শীতল ; বল

ও মাংস-বৃদ্ধি-কর; মনের তৃপ্তি-জনক, বৃহৎ, বস্তি-শোধক। ভাব-প্রকাশ-মতে নারিকেল শীতল, দুর্জর অর্থাৎ স্বয়ং সত্ত্বর জীর্ণ হয় না। বস্তি-শোধক, বিষ্টস্তি অর্থাৎ পেট স্তব্ধ করে। বল-কারক, এবং বাতপিত্ত, রক্তপিত্ত ও দাহ-নাশক।

কোমল নারিকেল।—জ্বর ও পিত্তদোষ-নাশক।

পুরাতন নারিকেল। গুরু, পিত্ত-কারী, বিদাহী এবং বিষ্টস্তি।

নারিকেল-জলের গুণ।—শীতল, মনের তৃপ্তি-কারক, শুক্র-বর্দ্ধক, লঘু, পিপাসা ও পিত্ত-নাশক, মিষ্ট এবং মূত্র-বৃদ্ধি-কর।

**নারিকেল-লবণ।** একটি কুনা নারিকেলের ছোবড়া ছাড়াইয়া, আস্ত নারিকেল বাহির কর। পরে, তাহার যে দুইটি চোক দেখা যাইবে, সেই দুইটি স্থানে ছিদ্র করিয়া, সেই ছিদ্র-পথ দিয়া সৈন্ধব লবণ পূর্ণ কর, এবং ঐ ছিদ্র দুইটি বন্ধ কর। এখন, এই নারিকেলটি মাটি দ্বারা উত্তম-রূপে পুরু করিয়া লেপ দেও। অনন্তর, উহা ঘুঁটের পোরে পোড়াও। আগুনে যখন উপরকার মাটি পুড়িয়া, লাল হইয়া কাটিয়া যাইবে তখন তাহা আগুন হইতে তুলিয়া লও। পরে লেপ হইতে নারিকেল বাহির করিয়া ভাঙ্গিয়া দেখিবে, তন্মধ্যস্থ শস্ত্র লবণের সহিত মিশ্রিত হইয়া, অতিশয় নরম হইয়াছে। এই লবণ-মিশ্রিত শস্ত্র, প্রতিদিন অল্প অল্প পরিমাণে, খালি পেটে আহার করিলে, সকল-প্রকার শূল্যাদি আরোগ্য হইয়া থাকে।

**মসুরের মূষ।** আস্ত মসুর-কলায় উত্তম-রূপে ধুইয়া, নির্মল জলের সঙ্গে মেটে পাত্রে পাক করিবে। স্থ-সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া রাখিবে। জুড়াইয়া আসিলে, জলের সঙ্গে উহা উত্তম-রূপে চটকাইয়া, পরিষ্কার পাতলা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে।

যূষের সঙ্গে প্রয়োজনানুসারে সৈন্ধব-লবণ ও লেবুর রস মিশাইয়া পান করিতে দেওয়া যায়।



জ্বর, অতিসার, জ্বরাতিসার প্রভৃতি রোগে মস্তুরের যুষ অতি সু-পথ্য। ইহার দ্বারা বল-কর অথচ লঘুপথ্য অতি চুল্লভ। সন্নিপাত জ্বরের জীর্ণশীর্ণ অবস্থায় বল-রক্ষার জন্য মাংসের যুষ অপেক্ষা-ও মস্তুরের পাতলা যুষ হিত-কর।

**শটীর পালো।** ওষধি-বিশেষের কন্দকে শটী বলে। বিনা চাষে এ-দেশের প্রায় সর্বত্র-ই শটী জন্মিয়া থাকে; চাষ করিলে, প্রচুর পরিমাণে উৎকৃষ্ট শটী জন্মিতে পারে। শটীর গাছ দেখিতে প্রায়শঃ হলুদের গাছের দ্যায়। সচরাচর দুই রকমের শটীর গাছ দেখিতে পাওয়া যায়; এক-প্রকারের পত্র-বৃন্ত এবং মধ্য-শিরা দ্বয়ঃ লাল রঙ্গে রঞ্জিত, আর এক প্রকারের পাতার ডাঁটা ও শিরার রং এক-ই প্রকার—সবুজ-বর্ণ। শটী-কন্দের বাহিরের অবয়ব প্রায়শঃ হরিদ্রা-কন্দের দ্যায়। কন্দ ছেদ করিলে বর্ণ-ভেদে উভয়ের পার্থক্য বেশ বুঝা যায়। কাঁচা হলুদের বর্ণ সর্ব-জন-পরিচিত। কোন-প্রকার শটীর অভ্যন্তরের বর্ণ পীতভ, কোন-প্রকারের বর্ণ নীল-পীতভ। শটীর গন্ধ উগ্র, আশ্বাদ তিক্ত-কষায়।

বসন্ত-কালের শেষে বৃষ্টি আরম্ভ হইলে, ভূমি-নিহিত শটীর কন্দ হইতে অঙ্কুরোদগম হয়, সেই অঙ্কুর অচিরে বর্দ্ধিত হইয়া উঠে। বর্ষা-কালে গাছ পূর্ণাবয়ব প্রাপ্ত হয়। কার্তিকের শেষে, কন্দ পরিণাম প্রাপ্ত হইলে, গাছ পীত-বর্ণ হইতে থাকে; শীতকালে শুকাইয়া যায়। তখন ভূমি-তলে সতেজ কন্দ নিহিত থাকে।

শীতকাল-ই পালো প্রস্তুতের প্রশস্ত সময়। পৌষ, মাঘ মাসে ভূমি-নিহিত শটীর কন্দ উঠাইয়া, আগে মূল ও পালসি পৃথক্ করিবে। তার পর বঁটা বা অত্র কোন উপযুক্ত অস্ত্রের সাহায্যে, মূল-সমস্তের বন্ধন উঠাইয়া ফেলিবে। যে দিন আকাশ বেশ পরিষ্কার থাকে, সেই দিন অপরাহ্নে পরিত্যক্ত-বন্ধন শটীর মূল এবং পালসি পরিত্যক্ত জলে উত্তম-

রূপে ধুইয়া, উদুখলে বা ঢেঁকিতে বেশ করিয়া কুটিয়া লইতে হইবে। যদি ঢেঁকিতে কুটিতে হয়, তাহা হইলে ঢেঁকির গড়-কাঠের চারি পাশে কলার পাত বিছাইতে হইবে; নতুবা কুটিত শটীর-সঙ্গে ধূলা-বালি মিশাইয়া বাইতে পারে; মিশ্রিত ধূলা-বালি, পালোতে-ও থাকিয়া যাইবে।

শটী উত্তম-রূপে কুটিত হইলে, উপযুক্ত পাত্রে রাখিয়া, পরিষ্কৃত জলে বেশ করিয়া গুলিয়া, কিছুক্ষণ রাখিয়া দিবে। তার পর পরিষ্কৃত পাতলা কাপড়ে ছাঁকিয়া, শিটা ফেলিয়া দিবে। এক-খানি নূতন মেটে গামলায় জল রাখিবে। গামলার অভ্যন্তর-ভাগের ধূলা-বালি বেশ পরিষ্কার করত ধুইয়া লইতে হয়। রাত্রি-কালে উক্ত-রূপ জল-সমেত গামলা-খানি ছাদের উপর বা অন্য কোন উন্মুক্ত স্থলে শিশিরে রাখিয়া দিবে। প্রাতঃকালে দেখা যাইবে যে, জলের নিম্নে শ্বেত-বর্ণ পদার্থ-বিশেষ জমাট বাধিয়াছে। তখন ধীরে-ধীরে নিম্নস্থ জমাট-বাঁধা দ্রব্য সঞ্চালিত না হয়, একরূপ-ভাবে, উপরের জল পরিত্যাগ করিতে হইবে। নিম্ন-সঞ্চিত শ্বেতবর্ণ পালো পরিষ্কৃত জলে গুলিয়া, কিছুক্ষণ রাখিয়া, ধীরে-ধীরে জল গড়াইয়া দিবে। এইরূপে তিন-চারি-বার ধুইয়া লইলে-ই পরিষ্কার পালো প্রস্তুত হইবে। এখন রৌদ্রে রাখিয়া শুষ্ক করত, পালো তুলিয়া লইবে।

শটীর পালো বিমুক্ত শ্বেত-বর্ণ। কেয়া-ফুলের অভ্যন্তর-স্থ রেণুর ত্রায় কোমল-স্পর্শ এবং গন্ধাস্বাদ-বিহীন। শটীর পালো পুষ্পি-তৃষ্ণি-বর্জক এবং লঘু-পাক খাদ্য। সর্বপ্রকার জ্বর, অতিসার, গ্রহণী, অম্ল, শূল, কৃমি এবং প্রবাহিকা প্রভৃতি রোগে অতি সুপথ্য। শটীর পালো নিম্নলি জলে গুলিয়া, কিছুক্ষণ আগুনে ফুটাইয়া, পেয়া প্রস্তুত করত, তাহার সহিত মিছরি ও লেবুর রস মিশাইয়া জরাদি রোগে পথ্য দেওয়া যায়। যে স্থলে দুধ দিবার আপত্তি না থাকে, সে স্থলে পৈয়ার সঙ্গে দুধ ও পরিষ্কার

ইক্ষু-চিনি কি মিছরি মিশাইয়া পথ্য দিবে। স্বেদাস্থ্যও খাদ্য-রূপে ব্যবহার করা যায়। শটীর পালো দিয়া নানাবিধ পিষ্টক প্রস্তুত করিয়া খাওয়া যাইতে পারে।

অধুনা সাণ্ড, বার্লি, এরাকট এবং আরও বিদেশাগত নানাপ্রকার কল্পিত পথ্য ডাক্তারগণ ও কবিরাজ মহাশয়েরা রোগীদিগকে সেবন করিতে উপদেশ দিয়া থাকেন। শটীর পালো ঐ সমস্ত পথ্যাপেক্ষা হিতকর। ইহা সেবনে ঔষধে ও পথ্যের গ্ৰায় কাজ হইয়া থাকে। শটীর পালো দিয়া তৈয়ারি বিবিধ প্রকার পিষ্টকাদি, পুষ্টি-তুষ্টি-বর্দ্ধক খাদ্য।

অধুনা গোপেরা হৃদয়ের সঙ্গে পালো গুলিয়া ছানা তৈয়ার করে, তাহাতে ছানার পরিমাণ বেশী হয়। হৃৎ ও ক্ষীরের সঙ্গে-ও পালো ভেজাল দেয়। গোয়ালাদিগের নিকটও পালো বিক্রীত হয়।

**পুরাতন গুড়।** অন্ততঃ এক বৎসরের অধিক কালের গুড়কে পুরাতন গুড় কহে। গুড় বত অধিক বৎসরের পুরাতন হয়, ততই উপকারী। পুরাতন গুড়ের গুণ,—মধুর রস, লঘু-পাক, স্নিগ্ধ, অগ্নি-বর্দ্ধক, কচি-কর, মল-মূত্র-শোধক, শ্রান্তি-নিবারক, যক্ৰুৎ-প্রীহায় উপকারক, এবং সংযোগ বিশেষানুসারে জ্বর, সন্তাপ, পাণ্ডু, প্রমেহ, বায়ু, পিত্ত ও ত্রিদোষের শান্তি-কারক।

**পুরাতন স্নাত**। দশ বৎসরের অধিক কালের হইলে, তাহাকে পুরাতন স্নাত কহে। এই স্নাত—উগ্র-গন্ধ-তিক্ত-রস, ত্রণ-নাশক, এবং অপস্মার, মূর্ছার, শিরোরোগ ও কর্ণ-রোগে অত্যন্ত উপকারক। কেহ কেহ এক বৎসরের স্নাতকে-ও পুরাতন স্নাত কহিয়া থাকেন। গব্য-স্নাতই ঔষধে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

**লেবু।** অনেক প্রকার রোগে পথ্যাদিতে লেবুর ব্যবস্থা হইয়া থাকে। পার্শ্ব ও কাগজি লেবুর রস অত্যন্ত উপকারী। লেবুর গুণ,—কটু, অম্ল-রস, উষ্ণ-বীৰ্য, তীক্ষ্ণ, লঘু-পাক, পাচক, অগ্নি-বর্দ্ধক, কচি-কর,

চক্ষুর হিত-কর, এবং আম-দোষ, গুল্ম, অগ্নি-মান্দ্য, অজীর্ণ, বিসৃচিকা, উদর-রোগ, শূল, জ্বর, কাস, কণ্ঠ-রোগ, বমি, তৃষ্ণা ও ত্রিদোষের শাস্তি-কারক ।

কমলালেবু,—স্বগন্ধি, অম্ল-মধুর রস, গুরু-পাক, উষ্ণ-বীৰ্য, কুচি-কর, অগ্নি-বর্ধক, বল-কারক ও শ্রান্তি-নিবারক, এবং ক্রমি, শূল, আমদোষ, বায়ু ও ত্রিদোষের শাস্তি-কারক ।

### রোগ-বিশেষে পথ্যপথ্য

জ্বর-রোগে পথ্য ।—খই-বাতাসা, মিছরি, মধু, কিস্মিস, বেদানা, আদা, কেশুর ইত্যাদি । আরোগ্য অবস্থায় ।—মুগ, মশুর প্রভৃতি ডা'ল এবং সু-মাছের ঘূষ, বন্ধা ছধ, পলতা, ডুমুর, পটোল, মানকচু, মোচা ইত্যাদি তরকারি ।

দুপথ্য ।—গুরু-পাক দ্রব্য ভোজন, শারীরিক ও মানসিক শ্রম, স্নান ইত্যাদি ।

অতিসারে ।—লঘু আহার, পুরাতন চা'লের অন্ন ; কই, মাগুর, শিঙি বা ক্ষুদ্র মাছের ঝোল ; কাঁচা বেল-পোড়া, পাকা-কলা, কাঁচ-কলার তরকারি, আরাকট, সাগু, মিছরি, বাতাসা ইত্যাদি ।

কুপথ্য ।—রাত্রি-জাগরণ, অধিক জল-পান, অতি ভোজন, বিলাতি কুমড়া, মাষকলাই ও ছোলা প্রভৃতি ডা'ল, শাক, লঙ্কা, অন্ন ইত্যাদি ।

গ্রহণী রোগে ।—পুরাতন চা'লের অন্ন ; কই, মাগুর, শিঙি বা ক্ষুদ্র মৎস্য, পটোল, কাঁচকলা, মূলা, লেবু, পুরাতন তেঁতুল, আমসত্ত, বেগুন, পিঁয়াজ-পোড়া, আরাকট, সাগুদানা, পানিফলের পালো, পাউরুটি, খইএর মণ্ড, টাটকা ঘোল ইত্যাদি ।

কুপথ্য ।—রাত্রি-জাগরণ, অগ্নি বা রৌদ্র-সেবন, গুরুপাক দ্রব্য-ভোজন ইত্যাদি ।

অর্শরোগে ।—লঘু পথ্য, ওল, মানকচু, স্পঁপে, বেগুন, পটোল, ডুমুর,

মোচা প্রভৃতি তরকারি। হুন্ধ, মাখম, কই, মাগুর প্রভৃতি স্ন-মৎস্ত।  
বল-কর অথচ কোষ্ঠি-পরিষ্কারক দ্রব্য-সমূহ স্ন-পথ্য।

কুপথ্য।—অগ্নি ও রৌদ্র-সেবন, মল-মূত্রের বেগ-ধারণ, পাকা মাছ, লঙ্কা এবং গুরুপাক দ্রব্য-সমূহ।

অজীর্ণরোগে।—লঘু-পাক দ্রব্য-সমূহ, পুরাতন চা'লের অন্ন, আরাকুট, সাণ্ড; পাঁউরুটি, খইএর মণ্ড, ক্ষুদ্র-জাতীয় স্ন-মাছ। লেবু, ঘোল প্রভৃতি পথ্য-মধ্যে গণ্য।

কুপথ্য।—রাজি-জাগরণ, নূতন চা'লের অন্ন; অড়হর, ছোলা প্রভৃতি ডা'ল, বিলাতি কুমড়া, লঙ্কা প্রভৃতি গরম মসলা, পাকা মাছ, দ্রত, ছানা ও পায়স, পিষ্টক প্রভৃতি।

কুমিরোগে।—স্রোতের জল, মুগের ডা'ল, পটোল, খেড়, মোচা, উচ্ছে, করলা, পলতা, নিমপাতা, নাগিতাপাতা, আনারস ইত্যাদি।

কুপথ্য।—পাকা কলা, তীব্র মিষ্ট, পচা ফল ইত্যাদি।

বম্মারোগে।—পুরাতন চা'লের অন্ন, মুগের ডা'ল, আটা, হুজি; মুগ, পক্ষী ও ছাগ-মাংস; কই, শিঙী প্রভৃতি মৎস্ত; দ্রত, মিছরি, মোহনভোগ, কুমড়ার মিঠাই; পটোল, উচ্ছে, ডুমুর, কাঁচকলা, বেদানা, কিস্মিস্, খোবানি, আঙ্গুর।

কুপথ্য। রৌদ্র-সেবন, শ্রম, গুরু-ভোজন, ব্যায়াম, মল-মূত্রের বেগ-ধারণ, রাজি-জাগরণ ইত্যাদি।

কাসরোগে।—গরম জলে স্নান, পুরাতন চা'লের অন্ন, ছোলা, মুগ, থিচুড়ি, আটা ও হুজির রুটি; পক্ষী ও ছাগ-মাংস, স্ন-মাছের ঝোল, কিস্মিস্, খেজুর, ডালিম, কুমড়ার মিঠাই, মিছরি ইত্যাদি।

কুপথ্য।—শীতল জলে স্নান, মল-মূত্রের বেগ-ধারণ, দধি, ঘোল, মাষ-কলাইএর ডা'ল, শাক, অন্ন, শীতল ফল-মূল ইত্যাদি।

শ্বাসরোগে।—গরম জল শীতল করিয়া পান, গরম জলে স্নান,

পুরাতন চা'লের অন্ন, মুগের ডা'ল, মাংসের ঘূষ, হুন্ধ, পটোল, উচ্ছে, মধু, মিছরি, চিনি, কুমড়ার মিঠাই, নিম্বকি, মোহনভোগ ইত্যাদি।

কুপথ্য।—মল-মূত্রের বেগ ধারণ ও কাস-রোধ, গুরু-শ্রম, রৌদ্র-সেবন, কলাইএর ডাল, শাক, অন্ন, বিলাতি কুমড়া, লঙ্কা, দধি, ঘোল ইত্যাদি।

সর্দি।—উপবাস, উষ্ণ-জল পান, পুরাতন চা'লের অন্ন ; মুগ, মশুর, ইত্যাদি ডা'ল ; কিস্মিস্, খই, মুড়ি, চি'ড়ে-ভাজা, গরম হুধ ইত্যাদি।

কুপথ্য।—স্নান, শীতল বায়ু-সেবন, কফ-কর, ফল-মূল প্রভৃতি দ্রব্য।

মূচ্ছারোগে।—শীতল জল পান ও স্নান, বেল, দাড়িম, পানিফল, কেশুর, আক, পেঁপে, আতা, শাক-আলু, আম, নিচু, হুন্ধ, ঘোল, দধি, পুষ্টি-কর, লঘু-পাক দ্রব্য-সমূহ ইত্যাদি।

কুপথ্য।—গুরু-পাক দ্রব্য ভক্ষণ, চিন্তা ইত্যাদি।

উন্মাদরোগে।—শীতল দ্রব্য-ভক্ষণ, মুগ ও কলাইএর ডা'ল, ব্রাহ্মীশাক, পুরাতন ঘৃত ইত্যাদি।

কুপথ্য।—ক্ষুধা, তৃষ্ণা ও মল-মূত্রের বেগ-ধারণ। সর্ব-প্রকার মাদক দ্রব্য। লঙ্কা প্রভৃতি মসলা ইত্যাদি।

বাতরোগে।—উষ্ণ জলে স্নান, পুরাতন চাউলের অন্ন, ছোলা, মুগ ও মটর দাইল ; আলু, পটোল, কুচি, লুচি, মোহনভোগ ইত্যাদি।

কুপথ্য।—শ্লেষ্মা-জনক ফল-মূল, দধি, ঘোল ইত্যাদি।

শূলরোগে।—উষ্ণ হুন্ধ, কমলা, পাতি ও কাগজি লেবু ; পটোল, ডুমুর, ওল, পেঁপে, বেগুন, কিস্মিস্, নারিকেল, মুড়ি, যব-মণ্ড, ক্ষার-দ্রব্য, সৈন্ধব-লবণ ইত্যাদি।

কুপথ্য।—দিবা-নিদ্রা, রাজি-জাগরণ, অড়হর দাইল, শুষ্ক মাংস, শাক, অন্ন ও লঙ্কা ইত্যাদি।

হৃদ্রোগে।—পুরাতন চা'লের অন্ন, মুগের ডাল, হুজি, আট্টা, কুচি,

স্ব-মৎস্ত, পটোল, উচ্ছে, মোচা, ওল, মানকচু, কিস্মিস্, পুরাতন কুমড়া ইত্যাদি।

কুপথ্য। শারীরিক ও মানসিক শ্রম, গুরু-ভোজন ইত্যাদি।

প্রমেহরোগে।—মাষম তোলা দুধ, পুরাতন চা'লের অন্ন, ডুমুর, কাঁচা কলা, উচ্ছে, তিক্ত-শাক, কচি নিমপাতা, কাঁকুড়, পটোল, কেশুর, খেজুর, মিছরি, যবের ছাতু, সৈন্ধব লবণ ইত্যাদি।

কুপথ্য।—দিবা-নিদ্রা, নূতন চা'লের অন্ন, শাক, অন্ন, মিষ্ট-দ্রব্য এবং গুরু-পাক দ্রব্য-সমূহ।

শোথ-রোগে।—আটা, স্বাদির কুটি, মূলা, মানকচু, সর্ব-প্রকার লঘু-পাক দ্রব্য ইত্যাদি।

কুপথ্য।—অন্ন, দধি, অতি-নিদ্রা, সর্ব-প্রকার জলীয় দ্রব্য।

### খাদ্য-দ্রব্য-সমূহের গুণাবলী

অন্ন—বৃদ্ধি, গুরু-ধাতুর বৃদ্ধি-কর এবং ইন্দ্রিয়ের বল-কর।

নবান্ন।—শ্লেষ্ম-কর, স্বাদু, মিষ্ট ও তেজো-বৃদ্ধি-কর।

উদ্যান্ন।—অগ্নি-কারক, বায়ু ও শ্লেষ্ম-নাশক ও রক্তপিত্ত-কারক।

পুরাতনান্ন।—বিরস, কৃম্ব ও অগ্নি-কর।

গুফান্ন।—মানি-কর এবং হৃস্পাচ্য।

জল-ধৌত সঞ্ছান্ন।—শীত্ৰ পরিপাক হয়। শীতল ও লঘু।

জল-যুক্ত অন্ন।—ত্রিদোষ-কোপ-কারী।

অড়হর ডা'ল।—কষায়, মধুর, কফ ও পিত্ত-নাশক, কচি-কর, গুরু এবং মল-বৃদ্ধি-কারক।

আনারস।—মৃথ-প্রিয়, স্বাদু, অন্ন-মধুর, পাচক ও কচি-কর এবং পিত্ত ও জ্বর-নাশক।

আত্র (কাঁচা)।—বায়ু ও পিত্ত-বৃদ্ধি-কর, অন্ন-রস-বিশিষ্ট, স্ব-গুরু-যুক্ত, কফ ও আম-নাশক, রক্ত ও কচি-কারক।

পকু আত্র।—স্ব-বর্ণ-প্রদ ও রুচিকারক ; মাংস, শুক্র ও বল-বৃদ্ধি-কারক, বায়ু-নাশক, স্বাছ, তৃপ্তি-জনক এবং গুরু-পাক ।

দগ্ধ আত্র।—শীতল, স্বাছ ও গুরু, ভেদক, বাত-পিত্তকফ-হারক, শুক্র, রক্ত ও বল-কারক ।

আমড়া।—অম্ল-মধুর, স্নিগ্ধ, পিত্ত ও কফ-নাশক, তৃপ্তি-জনক, বল-কর, অজীর্ণ-কর ও গুরু-পাক ।

আমসত্ত।—তৃষ্ণা-নাশক, বমন-নিবারক, বাত-পিত্ত-হারক, সারক ও রুচি-কারক ।

আদা।—কফ ও বাত-নাশক, শূল্য, পিত্ত-নাশক, তৃপ্তিজনক, রুচি-কর, শুক্র-কর, লঘু ও আশ্লেয় ।

আলু।—রক্ত-পিত্ত-নাশক, গুরু, স্বাছ, বল-কর, স্তম্ভ-হৃৎ ও শুক্র-বৃদ্ধি-কর ।

ইক্ষু।—রুচি-কর, মধুর-রস-বিশিষ্ট, অগ্নির উদ্বীপক, গুরু, রক্তপিত্ত-নাশক, বল-কর, শুক্র ও কফ-বৃদ্ধি-কর, স্নিগ্ধ, গুরু ও মূত্র-শুদ্ধি-কর ।

ওল।—সারক ও অর্শঘ্ন ।

কটুমাছ।—স্নিগ্ধ, মধুর-রস-বিশিষ্ট ও লঘু ।

কয়েতবেল।—ত্রিদোষ-হর, মধুরাশ্ন-রসযুক্ত, গুরু, স্বাছ, বমি এবং শ্রম-হারক ও রুচি-কারক ।

কপূর।—কটু, শ্লেষ্মা ও রক্তপিত্ত-নাশক, তৃষ্ণা-নিবারক, দন্ত-শূল-নিবারক, চক্ষুর হিত-কর, মেহরোগে উপকারক ।

কলমীশাক।—স্তম্ভ-হৃৎ-কারক, শুক্র ও শ্লেষ্ম-কর, মধুর, কষায় ও গুরু ।

কলা।—কষায়, মধুর, বল-কর, শীতল, গুরু ও শুক্র-বৃদ্ধি-কর ।

কাঁকড়।—স্বাছ, গুরু, অজীর্ণ-কর এবং শীতল ।

কাছিম-মাংস।—বাত-হর, শুক্র-বৃদ্ধিকর, চক্ষুর হিত-কর, শোথ-নাশক, বল-কর এবং মেধা ও স্মৃতি-কর ।



কাঁটাল।—সু-মধুর, রক্ত-বৃদ্ধি-কর, স্নিগ্ধ, গুরু, বায়ু-পিত্ত-নাশক, শ্লেষ্ম-কারক, শুক্র ও বল-কর, তৃপ্তি-জনক, রুচি-কর, সারক, বিষ-নাশক।

কামরাজা।—উষ্ণ, বাত-হারী, পিত্ত-হারী, মধুরাশ, বল ও পুষ্টিকর, রুচি-কারক।

কুঙ্কট মাংস। তৃপ্তি-জনক, শ্লেষ্ম-হর, লঘু, রুক্ষ, মধুর, স্বাদু, অগ্নি-কারক ও বল-কর।

কুল।—বায়ু ও কফ-নাশক, কিন্তু কাস-বৃদ্ধি-কারক, শ্রম ও তৃষ্ণা-নাশক, অন্ন-রস-বিশিষ্ট, স্নিগ্ধ ও লঘু।

কেণ্ডুর।—গুরু, অজীর্ণ-কর ও শীতল।

কিসমিস্।—অতি-মধুর, দাহক, মূত্র-দোষ-নাশক, রুচি-কর, রক্তপিত্ত-নাশক।

খয়ের।—তিক্ত, শীতল, পিত্ত-কফ-নাশক, কুষ্ঠ-নাশক, রুচি-কর, কাস-শোথ-নাশক, ব্রণ-নাশক, তেজ-নাশক, মেহ-নাশক, অগ্নি-কর, মূথরোগে হিত-কর।

খেজুর।—মধুর, শীতল, গুরু, ক্ষয় ও রক্তপিত্তরোগে হিত-কর, দাহ-হর, বাতনাশক, শুক্রবৃদ্ধি-কর।

গদ।—স্নিগ্ধ, মধুর, বাতপিত্ত-হর, দাহ-নাশক, শ্লেষ্ম-কর, বল-প্রদ, রুচি-কর, বীৰ্য-কারী, সারক।

গব্য-হৃদ্ধ।—স্নিগ্ধ, রক্তপিত্ত-নাশক, মধুর-রস-বিশিষ্ট, বল-কর, স্বাদু, বায়ু ও পিত্ত-নাশক।

গাব।—কাঁচা-কল কষায়, ধারক, বাত-কর, শীতল ও লঘু; পাকা কল মধুর, স্নিগ্ধ, শ্লেষ্ম-হর, ব্রণ-নাশক, প্রমেহ-নাশক।

গুত।—বলবর্দ্ধক, চক্ষুর হিত-কারক, মধুর, বিষ-নাশক, বর্ণ-কাস্তি-প্রদ।

টাপানটে।—মধুর, পিত্ত-দাহ, ভ্রম-নাশক, রুচি ও অগ্নি-কারক।

চিঁড়া।—গুরু, স্নিগ্ধ, কফ-বৃদ্ধি-কর, বল-কর, বায়ু-নাশক।

চিনি।—মধুর, শীতল, পিত্ত-দাহক, রক্ত-দোষ-নাশক। চিনি-পানা—  
বল-কর, শীতল, রুচি-কর ও স্বাদু।

ছোলা।—মধুর, কক্ষ, মোহ-পিত্ত-নাশক, অগ্নি-বল ও রুচি-কর।

ছোলার শাক।—কফ-বাত-কর, পিত্ত-নাশক, অগ্নি, বল ও রুচিকর।

ছাগ-মাংস।—লঘু, স্নিগ্ধ, রুচি-কর, বল-কর, মধুর, শুক্রধাতু-কারক,  
প্রমেহ-নাশক।

ছাগী-হৃৎ।—মধুর, শীতল, ধারক, অগ্নি-কর, রক্তপিত্ত-নাশক, ক্ষয়-  
কাস-নাশক।

ছানা।—বাত-নাশক, ধারক, কক্ষ, হৃৎপাচ্য।

জাম।—কষায়, মধুর, শ্রম-নাশক, পিত্ত-কফ-নাশক, কৃমিহর, কাস-  
নাশক, গুরু।

ডিম।—( মৎস্যের, পক্ষীর, কুম্ভীর ) স্বাদু, রুচি-কর গুরু-কারক,  
বাত-শ্লেষ্ম-নাশক।

তরমুজ।—স্বাদু, গুরু, অজীর্ণ-কর, গুরু-পিত্ত-নাশক, কফ-বাত-  
কারক, শীতল, ধারক, ( পক-ফল ) পিত্ত-বৃদ্ধি-কর, উষ্ণ, কফ-বাত-  
নাশক।

• তাল।—শীতল, বৃল-প্রদ, স্নিগ্ধ, স্বাদু, অজীর্ণ-কর, পিত্ত-কারক, রক্ত-  
কারী, শ্লেষ্মা-কর।

তৈতুল।—( কাঁচা ) অন্ন, কষায়, ও পিত্ত-কর। ( পক ) অগ্নি-কর,  
রুচি-কর, ভেদক, উষ্ণ, কষায়, বাত-নাশক।

তিল-তৈল।—বল-কারক, বায়ু-নাশক, মেধা-কর, অগ্নি-বর্দ্ধক ও  
শীতল।

সর্ষপ-তৈল।—কটু, তীক্ষ্ণ, কষায়, বায়ু ও কুষ্ঠ-ব্রণ-নাশক, বল-  
কারক, গুরু, কেশ-শোভা-বৃদ্ধি-কারক।

তিল ।—কটু, তিক্ত, গুরু, উষ্ণ, কষায়, পিত্ত-কারক, অন্ন-মূত্র-কারক, ধারক, বল-কর, অর্শোঘ্ন ।

দধি ।—স্বাদু, ম্লিখ, কচি-কর, আগ্নেয়, পুষ্টি-কারক, বায়ু-নাশক ।

দাড়িম্ব ।—মধুর, কষায়, বাত-নাশক, পিত্ত-নাশক, অগ্নি-কর, লঘু, উষ্ণ, কচি-কর ।

দুগ্ধ ।—বল-কারক, শুক্র-বৃদ্ধি-কর, রক্তপিত্ত-নাশক ; বায়ু-শান্তি-কারক ।

পনির ।—ম্লিখ, মূত্র-কর, লঘু, তিক্ত, কটু, বীৰ্য্য-কারক, আগ্নেয়, পিত্ত-দোষ-নাশক এবং কৃমি-নাশক ।

নারিকেল ।—গুরু, ম্লিখ, শীতল, পিত্ত-নাশক । ( অর্দ্ধ-পক ) তৃষ্ণা-নাশক ।

ডাবের জল ।—লঘু, শীতল, মধুর, তৃষ্ণা-নাশক ।

পক্ক-ফল ।—পিত্ত-কারক, কচিকর, আগ্নেয়, মধুর, বল-কর, গুরু ।

পেয়ারা ।—শীতল, স্বাদু, গুরু, বায়ু-পিত্ত-নাশক, ক্রিমি-শূল-নাশক, কষায়, নিদ্রা-নাশক, অগ্নি-কর ।

পুঁইশাক ।—কষায়, উষ্ণ, কটু, মধুর, নিদ্রা-কর, আলস্য-কর ; কচি-কর, অজীর্ণ-কর, শ্লেষ্মা-কারক, সারক, ম্লিখ, বল-কারক ।

পায়রা-মাংস ।—বল-বীৰ্য্য-বৃদ্ধি-কর, স্বাদু, কফ-পিত্ত-নাশক ।

পেস্তা ।—মধুর, কান্তি-কর, বীৰ্য্য-কারক ও বল-প্রদ ।

পাণ ।—কটু, তিক্ত, উষ্ণ, সারক, পিত্ত-নাশক, অগ্নি-কারক, বল-কর, কৃমি-নাশক ।

পিন্নাজ ।—কটু, বল-বীৰ্য্য-কারক, ত্রিদোষ-নাশক, গুরু, স্বাদু ।

ফুটি ।—তৃষ্ণা-নিবারক, বমন-নাশক, কান্তি-নাশক, স্বাদু, সঙ্গন্ধ-যুক্ত ।

রোহিত-মৎস্ত ।—বল-বর্দ্ধক, বায়ু-নাশক, মধুর-রস-বিশিষ্ট, পিত্ত-বৃদ্ধি-কর ।

লেবু।—অন্ন-মধুর, বাত-নাশক, তৃপ্তি-কর, কুচি-কর, বল-কারক, অগ্নি-কর, জীর্ণ-কর, বীৰ্য-প্রদ, পুষ্টি-কর, তৃষ্ণা-নাশক।

সুপারি।—মাদক, কষায়, শ্বাছ, ভেদক, কুচি-কারক, অগ্নি-কর, কফ-পিত্ত-কারক।

হংস-মাংস।—গুরু, স্নিগ্ধ, মধুর-রস-বিশিষ্ট, রস-প্রদ, মাংস ও শুক্র-বৃদ্ধি-কারক, বাতহর।

## পরিশিষ্ট

খাণ্ড-দ্রব্যের আয়োজন—হিন্দু-গৃহে ক্রিয়া উপলক্ষে প্রায়-ই সর্বদা বহু লোকের নিমন্ত্রণ, হইয়া থাকে। এই-রূপ নিমন্ত্রণ করিয়া খাণ্ডয়ানকে যজ্ঞ কহে। যজ্ঞে ক'একটি বিষয়ের প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হয়। ১ম, কোন প্রকার খাণ্ড-বিষয়ে যেন অভাব না ঘটে। ২য়, যেন কোন-প্রকার অগচর না হয়। ৩য়, নিয়মিত সময়ে যেন ভোক্তাদিগকে ভোজন করাইতে পারা যায়। ৪র্থ, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হয়। ৫ম, সমরোপযোগী আনাজ ও ফল সমূহ-সংগ্রহ করিতে হয়। ৬ষ্ঠ, কর্ম্মীর অবস্থার প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া ব্যয়ের ব্যবস্থা করিতে হয়। ৭ম, ভোক্তার কুচি বুঝিয়া খাণ্ডের আয়োজন করিতে হয়।

উপরে যে ক'একটি বিষয়ের উল্লেখ করা হইল, তন্নিম্ন আর-ও অনেক-গুলি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র বিষয়ের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া, ভোক্তাদের আয়োজন করিলে সু-বশের সহিত কার্য সম্পন্ন হইয়া থাকে।

আজ-কাল প্রায়-ই ভোজে লুচি বা পোলাওয়ের ব্যবস্থা হইয়া থাকে। লুচি করিতে হইলে, শত-করা পঁচিশ হইতে ত্রিশ সের মনদা লাগিয়া

থাকে। ভাল রকম লুচি ভাজিতে হইলে, যে পরিমাণ ময়দা তাহার অর্ধেক ঘৃত লাগিয়া থাকে। গোলাওয়ে চাউলের অর্ধেক ঘৃত হইলে-ই যথেষ্ট। মাছ শত-করা এক-মণ আয়োজন করিতে হয়; কারণ, উহা কুটিয়া বাছিয়া, প্রায় ত্রিশ সের দাঁড়ায়। মাংস শত-করা ত্রিশ হইতে এক মণ লাগিয়া থাকে। দই পনর সের এবং ক্ষীর আধ-মণ ব্যবস্থা করিতে হয়।

সন্দেশ ও মিঠাই প্রভৃতি মিষ্টানের রকম যত প্রকার হয়, তত-ই ব্যয় অধিক পড়িয়া থাকে। তবে শতকরা সাড়ে বার সের হিসাবে প্রত্যেক প্রকার সন্দেশ আয়োজন করিতে হয়। সখের খাওয়া অপেক্ষা বিবাহ, আত্ম-শ্রাদ্ধ প্রভৃতি সমারোহ-ব্যাপারে আয়োজন কিছু অধিক করিতে হয়। যে যে সমাজে পাত হইতে তুলিবার প্রথা প্রচলিত, তথায় শত-করা এক-মণ আয়োজন করিতে হয়।

কাঁচা তরকারি অর্থাৎ বাহা রাঁধিলে কমিয়া যায়, তাহা শত-করা এক-মণ হিসাবে সংগ্রহ করিতে হয়।

সহর অপেক্ষা পল্লী-গ্রামে খাদ্য-দ্রব্য কিছু অধিক লাগিয়া থাকে। কিন্তু আজ-কাল ম্যালেরিয়া জরের অত্যাচারে লোকের স্বাস্থ্য ও জঠরানল একে-বারে নষ্ট হইয়া গিয়াছে। তজ্জন্ত পূর্বকার ছষ্ট-পুষ্ট, বলিষ্ঠ ভোক্তা প্রায়-ই দেখা যায় না; সুতরাং, পূর্বাপেক্ষা এখন আয়োজন অনেক কমিয়া আসিয়াছে।

সমাজ কখন এক-রূপ নিয়মে নিয়ন্ত্রিত থাকে না। যুগে যুগে উহার পরিবর্তন দেখা যায়। আজ-কাল আচার-ব্যবহার, রীতি নীতি সকল বিষয়ের-ই একটা ঘোরতর পরিবর্তন আরম্ভ হইয়াছে। পূর্বকার শাক-সুতার স্থান এখন গোলাও, কাবাব, কটলেটস দখল করিয়া বসিয়াছে। বিজাতীয় রন্ধন-প্রথা ক্রমে ক্রমে অনেকটা চলিত হইয়া পড়িয়াছে। সেই সঙ্গে আবার ভোজন-স্থলে খাদ্য-দ্রব্যের নামের একটা তালিকা বা ফর্দ

দেওয়ার-ও প্রথা দেখা দিয়াছে। ঐ ফর্দ কাগজে বা ক্রমালে ছাপা হইয়া থাকে।

ভোজন-স্থান, ভোজন-পাত্র এবং ভোজ্য-দ্রব্য ভিন্ন ভিন্ন সমাজে বিভিন্ন প্রকার দেখা যায়। দেশাচার, ধর্মের শাসন-এবং প্রকৃতি ইহারা-ই সামাজিক নিয়ম রক্ষা করিয়া থাকে। কিন্তু পাশ্চাত্য জগতের সভ্যতার একটা প্রবল প্রবাহ উপস্থিত হইয়া, সকল বিষয়-ই যেন আলোড়িত ও বিপর্যস্ত করিয়া তুলিয়াছে। এই জন্ত-ই লোকের রুচি পরিবর্তিত হইতে আরম্ভ হইয়াছে। সমাজ মধ্যে নিত্য নিত্য নূতন নূতন খাদ্য-দ্রব্যের প্রচলন দেখা যাইতেছে।

যে নিয়মে খাদ্য বা ভোজ্য দ্রব্যের (মেনু) তালিকা প্রস্তুত করিতে হয়, নিম্নে তাহার আদর্শ লিখিত হইতেছে।

## ১ম সংখ্যা ভোজ্য-তালিকা

( মেনু )

ডা'লপুরি,	বেগুন ভর্তা,
ছোকা,	
লুচি,	বাঁধা-কপির ঘণ্ট,
	মুগের ডা'ল,
টিক্‌লি পোলাও,	মাছের ফ্রাই,
	মাছের হরিহর,
মাছের কালিয়া,	মাংসের ক্লেম্মা,
	ফুলকপির রায়তা,
দরবেশ মিঠাই,	লেডিক্যানিং,
	ছানার পায়স,

পাস্তোরা, সরের লাড়ু,  
বরফি,  
আবার খাব সন্দেশ, তালশাঁস সন্দেশ,  
... চিনি-পাতা দই,  
\* রাবড়ি ও ফল ইত্যাদি ।

## ২য় সংখ্যা ভোজ্য-তালিকা

( মেসু )

ছানার লুচি, বেগুন-ভাজা,  
খাস্তাই-কচুরি,  
গুলেল কাবাব, ভেটকি মাছ ফ্রাই,  
ছোকা,  
চিংড়িমাছের কটলেট, মিঠা অমলেট,  
মুগের ডা'লের মুড়ি-ঘণ্ট, ,  
মাছের পোলাও, মাছের মালাই-কারি,  
হজ্জপচ্  
মাংসের হাঁড়ি কাবাব, মৎস্ত-মজরী,  
' পেঁপের বালুদার চাটনি,

---

\* সময়োপযোগী নানাবিধ ফল দিতে হয়। পোলাও-ভোজনে প্রথমে ৩ ব্যবহার আরম্ভ হইয়াছে ।

কাশ্মীরি মিঠা পোলাও, রস-মুণ্ডির গোলাপী চাটনি,  
 পোলাও দানা মিঠাই,  
 সরতোয়া, কলাকন্দ,  
 তালশাঁস সন্দেশ,  
 পেস্তার বরফি, চিনি-পাতা দই,  
 রাবড়ি বা ক্ষীর ইত্যাদি ।

### ৩য় সংখ্যা ভোজ্য-তালিকা

( মেহু )

বাদসাহী পরোটা, পটলের দোলমা,  
 আম্রসির সহিত শাক-ভাজা,  
 মাছের চপ্, মাংসের কট্লেট,  
 মষ্টার্ড,  
 ইংলিস পোলাও, কই মাছের ফ্রাইকারি,  
 মাছের কালিয়া,  
 মাংসের কোন্দ্রা, দই-মাছ,  
 বালুদার চাটনি,  
 মুগের ডা'লের মোহনভোগ, পেস্তার বরফি,  
 সীতাভোগ,  
 রসগোল্লা, জলভরা তালশাঁস,  
 চিনি-পাতা-দই,  
 সরবত, রাবড়ি, ফল ইত্যাদি । \*

\* গ্রীষ্মকালে ভোজনের সময় নানা-বিধ সরবত দিতে হয় ।



## ৪র্থ সংখ্যা ভোজ্য-তালিকা

( মেছ )

পদ্ম লুচি,	বেগুন-ভাজা,
হিঙের কচুরি,	
মটন-চপ্,	মাছের ক্রুকেট,
ইঁচড়ের কোষ্মা,	
ছানার পোলাও,	মাছের কোষ্মা,
মাংসের কালিয়া,	
ইংলিস পোলাও,	টক ডা'ল,
ছেঁচড়া,	
ফুলকপির রায়তা *	রসগোল্লার অম্বল,
পাস্তোয়া,	
মিহিদানা,	পূরকান্তি,
মনোহরা সন্দেশ,	
ক্ষীরের বর্ফি,	ছানার পায়স,
দই, ক্ষীর ইত্যাদি।	

## ৫ম সংখ্যা ভোজ্য-তালিকা

( মেছ )

লুচি,	বেগুন-ভাজা,
হাঁসের রোস্ট,	

---

\* ফুলকপি, শসা, কচিলাউ প্রভৃতি যে সময়ে বাহা পাওয়া যায়, সেই সময় তাহার-ই রায়তা করিবে।

কোণ্ঠা-কারি,                      ছানার পোলাও,  
 ওলকপির ডালনা,  
 মাছের মালাই-কারি,              মাংসের কোশ্ঠা,  
 চিংড়ি-মাছের পোলাও, . . .  
 ঝালদার চাটনি,              রসগোল্লার মিঠে চাটনি,  
 সরবতী-ঘোল,  
 ক্ষীরের পান্তোয়া,              পেস্তার বরফি,  
 মুণ্ডী সন্দেশ,  
 দই, ক্ষীর, ফল ইত্যাদি ।

---

### ৬ষ্ঠ সংখ্যা ভোজ্য-তালিকা

(মেনু).

ছানার পুরি,                      গুজরাটী ভর্ত্তা,  
 ভেট্‌কি ফ্রাই,  
 ফুলকো লুচি,                      বাঁধা কপির কোণ্ঠা,  
 মাছের কচুরি,  
 কমলা লেবুর পোলাও,              মাছের মোল,  
 মাছের হরিহর,  
 মাংসের কালিয়া,                      মটন-চপ.  
 কিসমিসের চাটনি,  
 ছানাবড়া,                      ক্ষীরের মালাপোয়া,  
 কলাকন্দ,

গোলাপী পেঁড়া.

জলভরা তালশাঁস.

ব্রহ্মগোষ্ঠা,

দই, ক্ষীর, ফল ইত্যাদি।

৭ম সংখ্যা ভোজ্য-তালিকা

(যেহু)

ব্রাহ্মবল্লভী,

थास्तुहि नूचि.

বেগুন-ঘণ্ট,

বাঁধা-কপির ঘণ্ট,

ছানার কানিয়া,

বাছের চপ,

চিংড়ি-মাছের কটলেট,

ডিম-কাষি,

জীবের চাকতি,

আনুর দম,

বুটের ডা'লের মুড়ি-ঘণ্ট,

## ছানার পোলাও.

কই মাছের মালাই-কারি,

ବ୍ୟଞ୍ଜ-ବ୍ୟଞ୍ଜବ୍ରୀ,

মাছের মৌল,

লাউয়ের রাস্তা,

পেঁপের চাটনি,

খেজুরের মিঠে অম্বল,

দ্রববেশ মিঠাই,

## ছানা-বড়া,

ক্ষীরমোহন,

আতা-সনেশ

### ক্ষীরের বরফি.

দই, ক্ষীর ইত্যাদি।

## ৮ম সংখ্যা ভোজ্য-তালিকা

( মেহু )

গরম ভাত,	গাওয়া রুত,
লেবু,	
উচ্ছের মুক্ত,	শাক-ভাজা,
লাউয়ের ষণ্ট,	
ডালনা,	ছেঁচড়া,
আলু-পটোল-ভাজা,	
মুগের ডাল,	ঝালের মাছ,
মাছের কালিয়া,	
বাটা মাছ ভাজা,	মাছের কোন্দা,
মাছের অস্থল,	
গুড় অস্থল,	পায়স,
মিঠাই,	
খাজা,	জিলিপি,
বরফি,	
কামরাজা সন্দেশ,	আম সন্দেশ,
দই, ক্ষীর ইত্যাদি ।	

## ৯ম সংখ্যা ভোজ্য-তালিকা

( মেসু )

চিংড়ি মাছের পোলাও,  
মেটে-ভাজা, মাংসের চপ্,  
মাছের ফ্রাই,  
পোনামাছের কালিয়া, মাংসের হাঁড়ি কাবাব,  
কাসুন্দির সহিত ইলিশমাছ,  
জরদা পোলাও, বুঁদের চাইনি,  
দই,  
মুগ্গি সন্দেশ, দরবেশ মিঠাই,  
বরুফি  
ক্ষীরের মালপোয়া, পানতোয়া,  
ছানার পায়স,  
দই, ক্ষীর ইত্যাদি ।

## ১০ম সংখ্যা ভোজ্য-তালিকা

( মেসু )

ডাল-পুরি, পটোল-ভাজা,  
মাংসের চপ্,  
মাংসের পোলাও, চিংড়ি মাছের কটলেট,  
মাছের কালিয়া,

মাংসের গ্রেভি-কট্লেট,  
 মাছের দমপক্ক,  
 ঝালদার চাট্‌নি,  
 মিঠে জরদা,  
 কিস্মিসের অম্বল,  
 পান্তোয়া,  
 দরবেশ মিঠাই,  
 পুরকান্তি,  
 গোল্লা সন্দেশ,  
 পেস্তার বরফি,  
 সরের লাড়ু,  
 কমলালেবু,  
 দই, ক্ষীর, পান ইত্যাদি । \*

\* ভিন্ন ভিন্ন সময়ে ভিন্ন ভিন্ন কালের ব্যবস্থা করিবে। শীতকালে কমলালেবু, জৈষ্ঠ মাসে আম ইত্যাদি। আজ-কাল ভোজনের পরে লিমনেড, সোডা-ওয়াটার, জিনজারেট প্রভৃতি চলিত হইতেছে।

## উপসংহার

পাক-প্রণালীতে বহু-আড়ম্বর-পূর্ণ রন্ধন-প্রথা এবং আদর্শ-ভোজ্য-তালিকা পাঠ করিয়া, কেহ যেন একরূপ মনে না করেন, বাড়ীতে কোন-প্রকার ভোজনের আয়োজন করিতে হইলে-ই ঐ-রূপ ব্যবস্থা করিতে হইবে। আজকাল বিবাহোপলক্ষে ‘পাকা দেখায়’ সহরে শ্রায়-ই ঐ-রূপ অনুষ্ঠান হইয়া থাকে। কিন্তু, উহা সাধারণের অহুকরণের জন্ত নহে। স্ব স্ব অবস্থার প্রতি দৃষ্টি করিয়া, যে যে স্থানে যে যে দ্রব্য পাওয়া যায়, সেই সেই স্থানে, সেই সেই দ্রব্য সংগ্রহ করিয়া, যতদূর রসনার উপাদেয় করিতে পারা যায়, তাহার-ই চেষ্টা করা আবশ্যিক।

সমারোহ-জনক ভোজন-ব্যাপারে, নিবিধ-প্রকার খাদ্য-দ্রব্যের সংগ্রহ হইয়া থাকে। ইহাতে কেহ কেহ আ-কি করিয়া বলিয়া থাকেন,—“এত আয়োজন করিয়া নষ্ট করা কেন?” কিন্তু, একটু বিবেচনা করিয়া দেখিলে, বেশ বুঝা যায়, যজ্ঞ-বাড়ীতে কোন দ্রব্য-ই নষ্ট বা অপব্যয় হয় না। ভোজনাবশিষ্ট বাহা কিছু পাতে পড়িয়া থাকে, তাহা গরীব-দুঃখী লোকে খাইবার জন্ত পরম যত্নের সহিত লইয়া যায়; বাহারা কখনও কোন-প্রকারে উৎকৃষ্ট খাদ্য খাইতে পায় না, তাহারা এই সুযোগে সপরিবারে ভাল খাবার খাইয়া, তৃপ্তি-লাভ করিয়া থাকে। ইহা কি কৃত্তীর পক্ষে সামান্ত পুণ্য-সঞ্চয়ের কথা!

দ্বিতীয় কথা এই যে, কৃষি, শিল্পাদির উন্নতি-কল্পে, সু-সভ্য দেশমাত্রেই মধ্যে মধ্যে একজীবন বা মেলা হইয়া থাকে। যজ্ঞ-বাড়ীতে-ও সেইরূপ সময় সময় পাক-শাস্ত্রে পাচক ও পাচিকাদিগের রন্ধন-পটুতা ও খাদ্য বিষয়ে উন্নতির পরিচয়ের মহা সুযোগ দেখা যায়। নিত্য থাকে বহু-ব্যয়সাধ্য বা

বহু-বিধ ভোজ্য-দ্রব্যের সমাবেশ হয় না। নিত্য-খাদ্য নিত্য-শালগ্রাম সেবা বা পূজা; আর ভোজ-ব্যাপার দুর্গোৎসব—পাক-বিদ্যা-পরিচয়ের মহা-মেলা। গৃহীর ধর্ম-সাধনের পঞ্চ যজ্ঞের মধ্যে “নরযজ্ঞ” শ্রেষ্ঠ যজ্ঞের মধ্যে পরিগণিত। ভোজে সেই মহাযজ্ঞের অনুষ্ঠান হইয়া থাকে। বাস্তবিক, হিন্দু-জাতি ভিন্ন, আর কোন্ জাতির মধ্যে অন্নপূর্ণার অন্ন-ক্ষেত্র ভারত-ক্ষেত্র ভিন্ন “দীয়তাং ভূজ্যতাং” এই পরার্থপরতা বা লোক-সেবার স্বর্গীয় মধুর ধ্বনি শুনিতে পাওয়া যায় ?

সম্পূর্ণ



## বিপ্রদাস যুথোপাধ্যায় প্রণীত

মিষ্টান্ন-পাক	...	...	...
যুবক-যুবতী ( ৬ষ্ঠ সংস্করণ বাঁধা )	...	...	...
গৃহস্থালি	...	...	...
যুবতী-জীবন	...	...	...
জননী-জীবন	...	...	...
দেদার মজা	...	...	...
শুভবিবাহ তত্ত্ব	...	...	...

চ্যাপ্টা

## শ্রীঅপরেশচন্দ্র যুথোপাধ্যায় প্রণীত

( নাটক )

শুভদৃষ্টি	...	...	...
আহুতি	...	...	...
রামাহুজ	...	...	...
রঞ্জিতা ( অপেরা )	...	...	...





